astrea PHARMACIE
pharmaSuisse
Le magazine officiel offert par votre pharmacie
Mai 2013

Gros plan « Asthme et BPCO »

Blessures sportives
Les prévenir, les guérir
Page 8

Chute de cheveux
Agir vite
Page 23

Alimentation
Forme et fast-food
Page 30

epacaps®. Riche en oméga 3.

epacaps® contient des acides gras oméga 3, des acides gras polyinsaturés essentiels, c'est-à-dire indispensables à notre bonne santé. Notre organisme ne pouvant les produire, nous devons nous les procurer par l'alimentation[1].

Divers acides gras oméga 3 sont naturellement présents dans les aliments d'origine animale et végétale. Il convient de distinguer les acides gras oméga 3 contenus dans les végétaux et ceux contenus dans les poissons. Les oméga 3 qui se trouvent dans les végétaux sont presque exclusivement de l'acide α-linolénique, tandis que dans les poissons gras tels que l'anguille, la carpe et la sardine, ainsi que dans les algues (les algues rouges) se trouvent principalement les acides docosahéxaénoïque (DHA) et eicosapentaénoïque (EPA)[1].

Le corps humain adulte transforme les acides gras oméga 3 d'origine végétale (acide α-linolénique ou «ALA») en acides eicosapentaénoïque et docosahéxaénoïque, mais en quantités minimes. L'EPA et le DHA sont, entre autres, des substances de base pour la production d'hormones tissulaires importantes et ils sont un composant important des membranes. Les poissons gras, en revanche, sont une source directe de DHA et EPA, qui peuvent être bien absorbés par notre organisme[1].

Mangez-vous du poisson 1 à 2 x par semaine ?

Non ?

Votre client probablement pas non plus.

L'Office fédéral de la Santé publique recommande un apport journalier en acides gras oméga 3 d'au moins 1,7 g[2]. L'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) formule la recommandation suivante pour les acides gras polyinsaturés chez l'adulte :

- 1 à 4,4 g/ 2000 kcal
- 250 mg d'acides gras oméga-3 à chaîne très longue EPA et DHA[3]

De là découlent les recommandations alimentaires quant à l'apport de lipides chez l'adulte.

Par jour :

- 2 à 3 cuillères à soupe d'huiles végétales de qualité, dont au moins 50 % d'huile de colza
- 1 portion de fruits à coque (par ex. 20 g de noix)[4]

Par semaine :

- 1 à 2 portion(s) de poisson d'eau froide riche en graisses (p. ex. le thon, le maquereau, l'anchois, le saumon)[3]

epacaps®. Riche en oméga 3.

Les acides gras oméga 3 (EPA et DHA) contenus dans epacaps® ont un dosage optimal de 250 mg, idéal pour couvrir les besoins journaliers, et contribuent ainsi à une bonne santé dans le cadre d'une alimentation équilibrée[3].

epacaps® est un complément alimentaire en vente libre, disponible uniquement en pharmacie et droguerie. epacaps® se présente sous la forme de petites capsules inodores. La boîte de 120 capsules suffit pour 4 mois.

epacaps® en bref :

- **Dosage optimal de 250 mg d'EPA & DHA**
- **Une capsule par jour suffit pour couvrir les besoins journaliers**
- **Boîte pratique pour 4 mois**
- **Goût neutre**

1 *Office fédéral de la santé publique. Les graisses dans notre nutrition. 2013:*
2 *Office fédéral de la santé publique. Bulletin 47/06. 2006*
3 *European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 2010; 8(3):1461*
4 *Office fédéral de la Office fédéral de la santé publique. Les graisses dans notre nutrition – Recommandations de l'OFSP. 2013.*

Pour en savoir plus : ***Takeda Pharma AG, Freienbach***

epacaps®
Complément alimentaire contenant des acides gras oméga-3
Etonné?
epacaps®. Riche en oméga-3.
epacaps® huile de poisson couvre vos besoins journaliers en acides gras essentiels oméga-3 polyinsaturés et contribue ainsi à votre bonne santé. Une capsule:
✔ contient le dosage optimal en acides gras essentiels oméga-3 (250 mg EPA & DHA)
✔ est idéale pour couvrir les besoins journaliers
✔ a un goût neutre
Demandez conseil à votre droguiste ou à votre pharmacien.
Takeda Pharma AG, Freienbach
64.113-EPA

Edito

On me pose parfois des questions médicales,

cher lecteur, chère lectrice,

auxquelles je ne peux tout simplement pas répondre. Parce que les informations de fond sont encore lacunaires ou parce que la question ne relève pas de mon domaine d'expertise et que je ne suis pas assez compétente pour y répondre. Si je le pouvais, je le ferais avec plaisir parce que ces personnes ont une chose en commun : elles sont depuis longtemps à la recherche d'une solution, ont déjà consulté de nombreux médecins et se sont même procuré toutes les informations disponibles sur internet. Bref, elles en savent souvent bien plus long que moi. Peut-être ont-elles déjà posé la question à un spécialiste, mais leur courriel est resté sans réponse à ce jour. Il faut savoir qu'un spécialiste qui jouit d'un certain renom reçoit chaque jour des centaines de courriers électroniques ! Et même s'il ne lui faut que deux minutes pour répondre à chaque courriel, vous pouvez imaginer la somme d'heures que cela représente ...

Bien que sachant cela, je n'en ai pas moins transmis aujourd'hui même à un expert connu une demande qui m'avait été adressée. Car il est bien difficile d'admettre que, parfois, il n'y a pas de réponse. Plus la médecine progresse, plus nous avons d'attentes. Et plus nous en savons, plus notre responsabilité grandit. Notre espérance de vie s'allonge, pas seulement à cause des progrès de la médecine, mais aussi parce que nous vivons globalement plus sainement qu'il y a seulement 30 ans. Oui, moi aussi j'ai été surprise de l'entendre. Mais je le constate tous les jours. Ma mère ne s'est jamais posé autant de questions par rapport à l'alimentation que je le fais moi, avec mes enfants. Et si j'ai régulièrement droit à la question « C'est quoi ça ? » à la vue d'un Ebly® ou d'un QuornTM, voilà au moins une question à laquelle je peux répondre avec certitude – ou presque.

A votre santé !
Dr pharm. Chantal Schlatter
Rédactrice en chef atreaPHARMACIE

Ch. Schlatter

Elle a posé pour nous

Nom : Zampino *Prénom :* Romina

Lieu de résidence : Kirchlindach

Âge : 32

Situation familiale :
en couple

Profession :
employée

Qu'aimez-vous dans votre travail ?
Mon activité est variée et j'aime l'équipe avec laquelle je travaille.

Que faites-vous pendant vos loisirs ?
Je passe mon temps libre avec mes chevaux et sur les champs de course. Je fais aussi du sport et de la randonnée.

Comment définiriez-vous la santé ?
C'est très important pour moi d'être bien dans ma peau Je ne fume pas, je fais régulièrement du sport et j'essaie de manger équilibré.

Utilisez-vous un remède maison en particulier ?
L'huile essentielle d'arbre à thé.

Photo: www.merlinphotography.ch

Nous remercions le centre équestre Aeberhard (www.aeberhard-reitstall.ch) pour son aimable collaboration.

La question qui se pose à la ménopause :

Bouffées de chaleur ?

Nouveau !

Une réponse naturelle :

La sauge (salvia officinalis).

Les bouffées de chaleur font partie des troubles les plus désagréables de la ménopause.

A.Vogel Menosan® Salvia aux feuilles de sauge fraîches diminue les bouffées de chaleur et les sueurs et permet de profiter de la journée en toute fraîcheur.

Veuillez lire la notice d'emballage.
Bioforce SA, Roggwil TG. **www.bioforce.ch**

La flore vaginale est-elle équilibrée?

Hydro Santa® soulage les démangeaisons et les sensations de brûlure

Gel vaginal 2 en 1

- Hydrate la muqueuse et normalise le pH
- Contribue à prévenir les infections
- Application simple et hygiénique
- Tube applicateur refermable
- Sans hormones

www.hydrosanta.ch
Disponible sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries

BioMed®

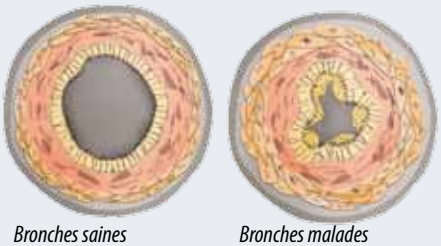
Biomed AG, 8600 Dübendorf
©2013 Biomed AG. All rights reserved.

HydroSanta®

Sommaire

En direct de votre pharmacie

32 Validation médicament et validation traitement
32 La réponse du pharmacien



Bronches saines *Bronches malades*

Gros plan : asthme et BPCO

6 Deux maladies pulmonaires décryptées – comment les distinguer l'une de l'autre ?
7 Bien utiliser les sprays contre l'asthme

Forme et santé

8 Blessures sportives – prévenir et guérir
13 Soigner l'insuffisance veineuse
46 Sels de Schüssler pour le sport et les loisirs

Soins du corps

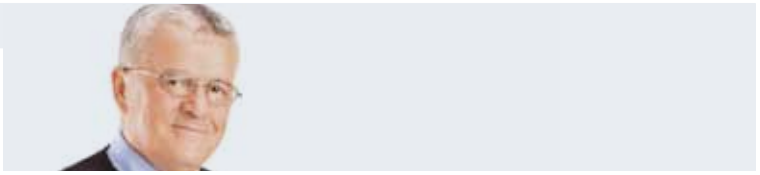
16 Soins des pieds
18 Protection solaire
23 Chute de cheveux
27 Hygiène intime

Alimentation

30 Forme et fast-food mode d'emploi

Santé au masculin

36 Hypertrophie de la prostate et cancer de la prostate



Santé animale

38 Parasites et animaux de compagnie

Phyto & médecine douce

22 Remèdes spagyriques contre le rhume des foins
40 Ginkgo et système cardiovasculaire
43 L'homéopathie dans les maux de dents
46 Sels de Schüssler pour le sport et les loisirs

Politique de santé

33 L'interprétariat téléphonique
42 Le piège des pharmacies en ligne

Et aussi

3 Edito
5 Sommaire
42 C'est nouveau
45 Mots croisés
47 Mentions légales / prochain numéro

astrea PHARMACIE pharmaSuisse
Le magazine officiel offert par votre pharmacie

Gros plan

Asthme et BPCO

L'asthme touche toujours plus d'enfants et d'adultes tandis que la BPCO devient un véritable enjeu de santé publique mais continue d'être mal prise en charge, ou alors trop tardivement. Comment identifier ces deux maladies pulmonaires ? Nous avons établi pour vous leur fiche d'identité.

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

Asthme

Fréquence

En Suisse, l'asthme touche un enfant sur dix et un adulte sur sept, tendance à la hausse. La maladie concerne souvent les allergiques.

Cause

L'asthme est une maladie des bronches dans laquelle la muqueuse bronchique présente une réaction allergique à certaines substances. Cette réaction se caractérise par une inflammation et un gonflement de la muqueuse, une augmentation des sécrétions et une contraction de la musculature bronchique. Les bronches se resserrent et l'air a du mal à passer (voir ill. page 7). Les difficultés respiratoires (dyspnée) se manifestent sous forme de crises, le rétrécissement des bronches étant réversible. En effet, après la crise, les bronches se dilatent de nouveau et la fonction pulmonaire se normalise, spontanément ou à l'aide de médicaments.

Apparition de la maladie

Souvent dès l'enfance.
Facteurs favorisants ou déclenchants
Entre autres, les allergènes comme les pollens, les acariens, les poils d'animaux et les moisissures, mais aussi l'air sec et froid, l'effort physique, la pollution atmosphérique (ozone, fumée de cigarette), le stress et les infections respiratoires.

Symptômes typiques

Douleurs à l'arrière du sternum, toux sèche irritative, difficultés respiratoires parfois aiguës. Bruits à l'expiration, accélération de la fréquence respiratoire et du pouls.

Traitement

- Eviter les facteurs déclenchants
- Médicaments anti-inflammatoires (p. ex. glucocorticoïdes)
- Médicaments bronchodilatateurs (p. ex. β_2-sympathomimétiques)

A savoir

Dans l'asthme, le resserrement des bronches et la limitation de la fonction pulmonaire sont réversibles ; en d'autres termes, l'utilisation de médicaments appropriés permet de ramener la situation à la normale.
Dans le traitement de l'asthme, les anti-inflammatoires sont utilisés relativement précocement. Si les symptômes surviennent ou si le patient doit recourir à son traitement d'appoint ou de secours (généralement un β_2-sympathomimétique) plus de deux fois par semaine, l'asthme n'est pas suffisamment contrôlé et le médecin doit adapter le traitement.

BPCO

Fréquence

En Suisse, la maladie touche environ 5 % de la population adulte. D'après les estimations de l'OMS, elle représentera la troisième cause de décès dans le monde à l'horizon 2020. Les victimes de la maladie sont à 85 % des fumeurs ou d'anciens fumeurs.

Cause

La BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) est une affection chronique obstructive des poumons qui survient parce que les voies respiratoires sont durablement endommagées par des polluants inhalés. Les lésions de la muqueuse bronchique entraînent une inflammation chronique et un rétrécissement progressif du diamètre des voies respiratoires responsable de difficultés à respirer, surtout à l'effort (voir ill. page 7). En conséquence, les poumons se distendent (emphysème pulmonaire) et le cœur est trop sollicité.
La maladie continue de progresser tant que l'inhalation des polluants se poursuit. Le resserrement des bronches et l'altération de la fonction pulmonaire sont irréversibles. L'arrêt du tabac et les médicaments peuvent toutefois freiner la progression de la maladie.

Apparition de la maladie

La maladie se déclare le plus souvent à partir de 40 ans.
Facteurs favorisants ou déclenchants
Avant tout le tabagisme, mais aussi la poussière et les produits chimiques, les infections respiratoires à répétition et certaines anomalies génétiques (p. ex. un déficit en α_1-antitrypsine).

Symptômes typiques

Le trio dyspnée, toux, expectorations. Dans un premier temps, les difficultés à respirer n'apparaissent qu'à l'effort, puis également au repos. La toux est d'abord irrégulière, puis quotidienne le matin au réveil et, enfin, présente toute la journée. La production de mucus s'intensifie.
Toutefois, avant que la BPCO ne devienne gênante, de nombreux patients se trouvent déjà à un stade intermédiaire de la maladie. A ce stade, ils ont déjà souvent perdu la moitié de leur fonction pulmonaire. Il est donc capital de diagnostiquer et de traiter la maladie au plus vite. Plus le traitement commence tôt, plus on pourra préserver la fonction pulmonaire. Les fumeurs et anciens fumeurs sont des sujets à risque et doivent se faire dépister, même en l'absence de problèmes respiratoires. C'est le seul moyen de faire un diagnostic précoce.

Traitement

- Arrêt du tabac
- Vaccination antigrippale et antipneumococcique pour prévenir les infections susceptibles d'aggraver la situation
- Médicaments bronchodilatateurs (p. ex. β_2-sympathomimétiques)
- Médicaments anti-inflammatoires (p. ex. glucocorticoïdes)
- Mesures non médicamenteuses telles que l'entraînement physique, les techniques respiratoires et l'oxygénothérapie.

A savoir

Dans la BPCO, le resserrement des bronches et la limitation de la fonction pulmonaire sont irréversibles ; le traitement doit donc être instauré le plus vite possible.
Les anti-inflammatoires ne sont utilisés que relativement tardivement dans ce contexte. Les traitements non médicamenteux jouent également un rôle important.

Du bon usage des médicaments

Bien utiliser les sprays contre l'asthme

Les médicaments à inhaler utilisés dans le traitement de l'asthme et de la BPCO sont relativement difficile à manier. Andy Weiss, pharmacien, droguiste et gérant de la pharmacie Breite à Bâle, nous explique les règles à respecter avec les aérosols-doseurs et les inhalateurs de poudre.

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

Monsieur Weiss, pourquoi est-il si important d'utiliser correctement les médicaments à inhaler ?

Andy Weiss, pharmacien, droguiste et gérant de la pharmacie Breite à Bâle

Andy Weiss : seule une utilisation correcte permet de délivrer une quantité suffisante de principe actif à bon port, à savoir les poumons. Même en cas d'utilisation correcte, il est inévitable qu'une partie du principe actif reste dans la bouche. L'objectif consiste à faire pénétrer 90 % de la substance active profondément dans les poumons. En cas de mauvaise utilisation, surtout avec les aérosols-doseurs, l'ensemble de la dose ne dépasse pas le cap de la bouche et n'a aucun effet sur les poumons.

Comment s'y prendre pour inhaler correctement les médicaments contre l'asthme ou la BPCO ?

Les aérosols-doseurs doivent être agités avant l'emploi et maintenus à la verticale pendant l'inhalation. Voici la marche à suivre : inspirer et expirer plusieurs fois calmement, puis expirer une fois profondément, placer l'embout dans la bouche et inspirer profondément tout en libérant une dose de médicament. Retenir ensuite sa respiration pendant 5 à 10 secondes, retirer l'aérosol-doseur de la bouche et expirer lentement. Si une deuxième dose est nécessaire, répéter toute l'opération. Après l'inhalation d'un glucocorticoïde, il faut se rincer la bouche à l'eau ou manger quelque chose.

Qu'est-ce qui pose le plus de difficultés ?

Le fait de bien coordonner l'inspiration et la libération de la dose, qui doivent être parfaitement synchronisées. Les patients qui rencontrent des difficultés récurrentes à ce niveau seront bien avisés d'en discuter avec leur pharmacien ou leur médecin pour voir s'ils n'auraient pas intérêt à utiliser un inhalateur de poudre, dont l'utilisation est un peu plus simple.

Dans quelle mesure ?

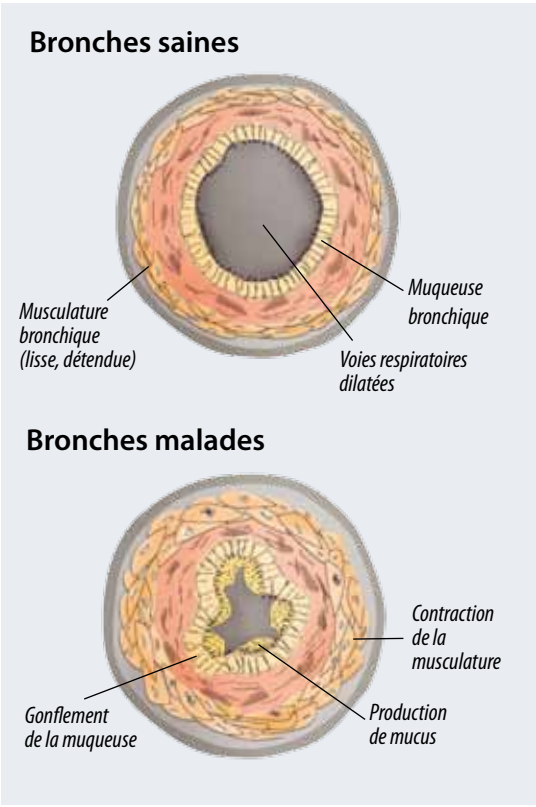
Tout d'abord, il est inutile, voire déconseillé, de les agiter avant l'emploi. Par ailleurs, les inhalateurs de poudre ne nécessitent aucune opération supplémentaire pendant l'inspiration car la dose a déjà été préparée avant de porter l'embout à la bouche. Il faut d'ailleurs savoir qu'on ne sent pas le médicament lors de l'inspiration. Comme avec les aérosols-doseurs, il faut aussi retenir sa respiration pendant quelques secondes après l'inhalation, sans oublier de retirer l'inhalateur de la bouche avant d'expirer afin de ne pas faire pénétrer d'humidité dans l'appareil.

N'y a-t-il pas des accessoires pour faciliter l'inhalation ?

Si, bien sûr. Nous recommandons systématiquement l'utilisation d'une « chambre d'inhalation » avec les aérosols-doseurs. La dose est alors d'abord libérée à l'intérieur de la chambre, puis inhalée tranquillement grâce à un masque chez les enfants ou un embout buccal chez les adultes. Il faut privilégier les modèles antistatiques. Les autres doivent être nettoyés une fois par semaine à l'eau savonneuse et séchés à l'air libre afin d'éviter que le principe actif ne reste collé aux parois.

Les erreurs de manipulation sont-elles fréquentes ?

D'après les résultats des études, au moins la moitié des patients n'utilisent pas correctement leur aérosol-doseur ou leur inhalateur de poudre. On sait aussi qu'une démonstration par le pharmacien ou un membre de son personnel peut faire baisser le taux d'erreurs de 65 % ! Il est donc capital que les patients profitent de ces conseils gratuits.



L'asthme et la BPCO ont de nombreux points communs mais aussi des différences notables (voir page 6).

Comment une telle démonstration se passe-t-elle concrètement ?

Nous emmenons le client dans une petite pièce tranquille où nous lui montrons comment inhaler correctement le médicament à l'aide d'un kit d'entraînement. Mais la démonstration seule ne suffit pas. Nous demandons donc au client d'inhaler une dose devant nous, à la pharmacie, afin qu'il s'exerce et que nous puissions observer sa technique d'inhalation et, au besoin, la corriger. Si un client vient chercher un nouveau médicament ou une nouvelle boîte, nous l'aidons en outre à préparer le médicament en vue de la première utilisation.

Blessure sportive?

Gel

cool Consoude comp.

Soulage la douleur, décongestionne et stimule la guérison.

A base d'extraits de racine de consoude, de graines de marron d'Inde, d'arnica ainsi que des huiles essentielles de romarin et de menthe poivrée.

Prière de lire la notice d'emballage.

Melisana AG, 8004 Zurich

DUL-X®
TE MAINTIENT EN MOUVEMENT

Blessures sportives

Mieux vaut prévenir que guérir

Isabella Mosca à Scuol adore courir, un passe-temps qui profite aussi à ses clients. En cas de blessure sportive légère, elle met en effet son expérience à leur service et leur propose des conseils éclairés et des remèdes préparés par ses soins.

Annegret Czernotta

Isabella Mosca a une passion pour la course à pied. Lorsqu'elle enfile ses chaussures de sport, elle laisse derrière elle son quotidien stressant. Quelques mètres parcourus dans le paysage montagneux, à respirer l'air pur, suffisent à lui faire oublier ses soucis.

Isabella Mosca pendant l'entraînement.

L'an dernier, cette droguiste propriétaire des établissements Drogaria Mosca à Scuol, Samedan et Saint-Moritz a même participé au Swiss Olympic Gigathlon 2012 à Olten (astreaPharmacie 5/2012, voir les archives du site www.astrea.ch). Elle avait alors parcouru 53 kilomètres au total sur deux jours. «Le tout, sans blessure ni douleur», se souvient-elle. Pour obtenir ce résultat, elle avait travaillé son endurance, mais aussi la musculature du tronc, l'un des points faibles des coureurs qui se limitent à un entraînement trop spécifique. Cet ensemble musculaire regroupe une partie

des muscles abdominaux et dorsaux qui doivent être fortifiés de manière homogène pour assurer la stabilité du tronc lors de l'impact du pied au sol. Isabella Mosca fait volontiers profiter ses clients de ses connaissances et de son expérience.

Eté comme hiver, les sportifs demandent conseil

En hiver, ce sont les amateurs de sport des neiges qui viennent la trouver ; en été, elle reçoit des vététistes et des randonneurs. « Les blessures sportives les plus fréquentes sont les douleurs au genou dues à une sollicitation excessive, les distorsions, les inflammations articulaires légères et les foulures. » En cas de mobilité réduite ou lorsque les douleurs s'aggravent ou persistent, Isabella Mosca recommande de consulter un médecin. S'il s'agit de simples blessures musculaires légères, elle préconise des granules homéopathiques, qui favorisent la guérison : « Sept granules toutes les demi-heures au départ, puis trois fois par jour jusqu'au rétablissement complet. » Les gels à l'arnica, à la consoude, au marron d'Inde et à la menthe poivrée apaisent également la douleur. Pour le traitement interne, la droguiste recommande le sel de Schüssler numéro 3, à l'effet anti-inflammatoire. Si le genou est plus douloureux, elle pose une attelle.

Boissons spécifiques & régénération accélérée

Pour les parcours longs, elle ne jure que par la boisson pour sportifs aux sels de Schüssler 3, 5 et 7. « Elle améliore ma concentration et accélère la régénération musculaire. » Les personnes sujettes aux crampes peuvent en outre y ajouter du magnésium. Lors du Gigathlon, Isabella Mosca a aussi eu recours à des produits stimulant la circulation sanguine en application locale : « Ils aident à détendre les muscles, surtout lorsqu'il fait frais. »

En été, les clients viennent souvent la trouver pour des écorchures. Elle leur recommande alors de désinfecter la plaie et de poser une compresse de gaze. « En cas d'écorchure sèche, il suffit d'appliquer une crème protectrice après avoir nettoyé la plaie. »

Elle participera à nouveau au Gigathlon cet été, son ambition sportive intacte. « L'an dernier, je me suis concentrée sur l'endurance, cette fois, je voudrais travailler ma vitesse, grâce à l'entraînement fractionné », explique la droguiste. L'Engadine est le cadre parfait pour cela. >>>

Prévenez les blessures sportives

- Echauffez-vous soigneusement avant la séance de sport et terminez-la par des étirements.
- Portez des chaussures adaptées au sport choisi.
- Si vous ressentez des douleurs en courant, un examen sur tapis de course est recommandé.
- Veillez à avoir un équipement adapté, pour la randonnée par exemple.
- Faites-vous expliquer la technique avant de vous lancer dans un nouveau sport.
- Protégez les parties du corps particulièrement exposées.
- Augmentez lentement l'intensité de l'effort et écoutez votre corps (douleurs, fatigue).
- Buvez suffisamment avant et après l'activité physique.
- Si vous avez plus de 45 ans et que vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, faites-vous établir un bilan de santé par votre médecin.

Burgerstein Sport

Tout sourire au contrôle antidopage.

Burgerstein Sport a été développé d'après les connaissances les plus récentes en sciences du sport et de la nutrition. Burgerstein Sport, un champion du monde sportif.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch

« L'excès de zèle est dangereux »

Dr Peter Schnorr, spécialiste en médecine du sport de la SportClinic de Zurich

Le sport est un plaisir. Il permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé, mais il augmente aussi le risque de blessures. Le Dr Peter Schnorr, spécialiste en médecine du sport de la SportClinic de Zurich, nous explique comment y remédier.

Annegret Czernotta

Il se produit chaque année plus de 300 000 accidents liés au sport. A quoi tient ce chiffre élevé ?

Dr Peter Schnorr : le risque de blessure dépend fortement de la discipline choisie. Le foot ou le volley sont ce qu'on appelle des sports d'impact, qui sollicitent fortement les muscles et les os. Le risque de blessures à la cheville augmente : au volley, lors d'une mauvaise réception après être monté au bloc, au foot, après s'être disputé le ballon. Le ski est également un sport à haut risque : dans le cas du ski alpin, ce sont surtout les erreurs de carre, lors des sauts ou des descentes, qui provoquent des lésions des tendons ou des ligaments en l'absence d'un bon contrôle musculaire. Le snowboard est souvent à l'origine de blessures de la main, du bras ou de l'épaule. Fort heureusement, les blessures à la tête ont beaucoup diminué grâce au port du casque.

Qu'en est-il de la randonnée ? Le nombre de blessés a nettement augmenté ces dernières années.

Les foulures dues à des inégalités du sol sont fréquentes chez les marcheurs, mais aussi les coureurs, notamment ceux qui ont une mauvaise vue. En randonnée, il arrive aussi que l'équipement ne soit pas adapté à la météo ou que les chaussures soient inadéquates. Et nombreuses sont les personnes non entraînées qui veulent tout simplement en faire de trop. Elles se lancent dans de grands circuits, alors que leur musculature n'est pas habituée à de

stop hémo

Stoppe les saignements et cicatrise les plaies efficacement

Stop Hémo est une ouate hémostatique d'alginate de calcium, conditionnée dans un **sachet stérile et prête à l'emploi.** Au contact d'une blessure, elle provoque la coagulation du sang et favorise ainsi la cicatrisation des tissus lésés.

Très **simple d'utilisation et pratique à emporter** avec soi ou à mettre dans sa pharmacie, elle convient particulièrement en cas de **saignement de nez.**

Existe également sous la forme de poudre et de pansements

BIO ACTIF ORIGINE 100% VÉGÉTALE

Disponible en pharmacie et droguerie.

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 Meyrin - www.stophemo.ch

tels efforts, ce qui augmente fortement le risque de blessure.

Autrement dit, surestimer ses capacités serait à l'origine de nombreuses blessures ?

Oui, avec le manque de technique. Prenons l'exemple du ski alpin : le matériel moderne permet d'atteindre des vitesses élevées. Si l'on n'est pas capable de contrôler sa descente par manque de puissance musculaire ou de technique, on risque de se faire mal. Nous constatons que les accidents sont plus fréquents à l'ouverture des pistes, quand les muscles ne sont pas encore correctement échauffés, et l'après-midi, quand la fatigue commence à se faire sentir. Ce sont souvent les genoux qui en pâtissent. Malheureusement, on a encore toujours tendance à ne pratiquer les sports de loisirs que pendant les vacances. Et si certains sportifs amateurs sont bien entraînés, ce n'est pas le cas de la majorité. Le risque de blessures est augmenté, mais les gens n'y pensent pas.

Pourquoi ?

Il est très difficile de faire entrer la prévention dans les mœurs. Nous le constatons avec les patients qui observent les règles de prudence tant qu'ils souffrent d'un problème de santé aigu. Quand ils ont mal, par exemple, ils prennent leurs médicaments et s'entourent de précautions. Mais dès que la douleur disparaît, toute prudence s'envole. Ceci dit, c'est un comportement très humain.

Quelles sont les blessures sportives les plus fréquentes ?

Les contusions, élongations et foulures sont très courantes, bien que nous n'en voyions qu'une partie en consultation. Viennent ensuite les blessures articulaires avec lésions ligamentaires et les blessures du ménisque ou du cartilage. Les fractures ne sont pas rares non plus.

Que faire en cas de blessure aiguë ?

L'essentiel pendant la phase aiguë est de faire désenfler la zone blessée. On suit pour cela le protocole GREC. Il s'agit de l'acronyme de Glace, Repos, Elévation, Compression qui indique les mesures à prendre en cas de blessure musculaire et articulaire, pour limiter autant que possible les

>>>

Les blessures sportives les plus fréquentes

Coude

La tendinite du coude (épicondylite ou tennis-elbow) est la plus fréquente. Elle résulte de la répétition de l'effort et se traduit par des douleurs au niveau des tendons de l'avant-bras. Une dislocation du coude est possible lorsque deux forces intenses et opposées sont appliquées sur le bras et l'avant-bras. Les blessures du coude sont fréquentes au handball.

Epaule

Les blessures sont souvent dues à une chute ou une violente traction ou torsion de l'épaule. Les conséquences possibles sont une fracture de la clavicule, une rupture de la coiffe des rotateurs (tendons de l'épaule) ou une épaule démise. Les disciplines sportives le plus souvent impliquées sont l'équitation (mouvement de fuite du cheval et réflexe d'amortir la chute avec l'épaule), le cyclisme (risque de chute) et celles sollicitant fortement les bras, comme les sports de combat ou le handball.

Main et doigts

Les blessures aux doigts sont courantes dans l'escalade : la forte traction, les sollicitations d'impulsion liées tant au poids du corps qu'à des coincements lèsent les tendons et les capsules articulaires des doigts. Une fracture de l'os scaphoïde est possible suite à une chute (patin en ligne) ou à la boxe.

Colonne vertébrale

Les blessures et entorses rachidiennes sont provoquées par les chutes. Sports concernés : équitation, snowboard, luge.

Bassin et hanche

Plutôt rares, les blessures à ce niveau – fractures du fémur ou du pubis, par exemple – sont consécutives à des chutes très violentes, comme en équitation ou en ski de descente.

Genou

Les blessures sont dues à une violente torsion, comme au ski. On risque alors un « unhappy triad » (trio malheureux) avec rupture du ligament collatéral médial, du ligament croisé antérieur et du ménisque. Les disciplines à risque, outre le ski : foot, handball, basket. Les lésions de la rotule sont plus fréquentes chez les joggeurs et les randonneurs.

Pied

Les blessures de la cheville sont dues à des torsions, comme au volley. Les ligaments externes peuvent se distendre ou se déchirer. Les ruptures du tendon d'Achille font suite à une impulsion brutale (foot, tennis).

dommages. Idéalement, on utilise un spray réfrigérant ou un enveloppement froid pour rafraîchir la zone atteinte. Les poches de glace ne sont pas recommandées, en raison du risque de gelure. La compression permet d'éviter que l'œdème ne s'aggrave. C'est important, surtout si une opération s'avère rapidement nécessaire. Ensuite, il faut se reposer. Si l'on continue à faire du sport, on risque de transformer un dommage temporaire en dommage permanent.

Que conseillez-vous en cas d'élongation ?

Les élongations et les déchirures musculaires partielles sont généralement dues à un entraînement inapproprié ou trop spécifique, qui limite l'allongement du muscle. C'est souvent le cas dans les sports de force et de vitesse, comme le foot, où l'entraînement cible de grands groupes musculaires. A titre préventif, les sportifs doivent adapter leur entraînement et le compléter par une séance d'étirement des muscles sollicités. La prise de magnésium est judicieuse en cas de carence, en phase de développement musculaire et de changement d'alimentation. Elle permet alors de réduire la tension musculaire.

Quand faut-il consulter un médecin ?

C'est important et nécessaire quel que soit le type de blessure sportive pour obtenir un diagnostic précis et déterminer par exemple s'il y a une lésion osseuse en plus de la foulure. Enfin, il ne faut pas oublier que des mesures médicamenteuses appropriées aident le sportif à se remettre plus vite.

Quelles peuvent être les conséquences à long terme d'une blessure non soignée ?

Il y a par exemple un risque d'hypermobilité articulaire, pas forcément problématique au début, mais qui peut à plus long terme entraîner une arthrose, une maladie douloureuse, voire nécessiter la pose d'une prothèse.

Quels sont les avantages d'une clinique spécialisée comme la vôtre ?

Nous sommes en mesure de juger très précisément le cas de chaque sportif et de prendre les mesures adéquates. La collaboration interdisciplinaire facilite les examens complémentaires et l'évaluation de la nécessité d'une intervention. Chez le sportif professionnel, un rétablissement rapide est essentiel: une opération des ligaments croisés peut par exemple être indiquée pour rendre la stabilité requise au genou si le traitement conservateur ne suffit pas. Chez le sportif amateur, la priorité est de protéger l'articulation et notamment d'éviter l'apparition d'une arthrose. Mais lui aussi a des ambitions sportives et souhaite atteindre des objectifs. Nous disposons des outils nécessaires – physiothérapie, drainage lymphatique et traitement par injections – pour favoriser de manière ciblée une guérison rapide.

Comment éviter les blessures ?

Quand on reprend une activité sportive, il ne faut pas se surestimer. Ce n'est pas parce que l'on a couru 10 kilomètres autrefois qu'on est capable de le refaire d'emblée. Il faut s'entraîner régulièrement pour habituer progressivement les os, les tendons et les muscles à l'effort. L'excès de zèle est dangereux! Il faut au contraire écouter son corps. Si vous sentez que courir trois kilomètres, c'est trop pour aujourd'hui, partez vous promener. Demain, vous serez peut-être capable de tenir cette distance. ■

DG
DOETSCH GRETHER AG · BASEL

L'extrait original de Perna.

La force issue des moules pour vos articulations.

PERNATON® contient de l'extrait original de Perna, une essence naturelle issue des moules aux orles verts. Elle apporte d'importants éléments nutritifs et reconstituants à votre organisme, ainsi que de précieux oligoéléments et vitamines. Pris quotidiennement et sur une période prolongée, l'extrait original de Perna de PERNATON® soutient la mobilité de vos articulations, ligaments et tendons. PERNATON® propose une gamme complète. Faites-vous conseiller personnellement dans votre pharmacie ou dans votre droguerie.

PERNATON®
Pour une souplesse toute naturelle.

Jambes lourdes

Soigner l'insuffisance veineuse en pharmacie

Dr Urs Büttiker, spécialiste en dermatologie et en phlébologie à Berne

Les premiers symptômes des pathologies veineuses sont souvent des jambes lourdes, fatiguées. Le personnel spécialisé de la pharmacie peut vous aider à prévenir ou soigner ces troubles. Mais si vous présentez déjà des varices ou des problèmes de santé plus graves, il est indispensable de consulter un médecin.

Martin Leutenegger

Lorsque Gerhard Schweizer (61 ans), un naturopathe bernois, a découvert des varicosités sur ses deux chevilles et une varice sur sa jambe droite, son premier réflexe a été de se rendre chez un médecin. Il savait en effet que si les varicosités sont considérées comme un simple problème esthétique, dont le traitement n'est pas pris en charge par les caisses-maladie, elles peuvent également être le signe d'une perturbation plus grave du système veineux. Le Dr Urs Büttiker, spécialiste en dermatologie et en phlébologie à Berne, a examiné son patient et proposé un traitement, en suggérant toutefois de le remettre à l'automne. Le port de bas de soutien ou de compression pendant plusieurs semaines est en effet indispensable après une telle intervention et très désagréable pendant les grosses chaleurs. Le phlébologue a d'ailleurs invité Gerhard Schweizer à se procurer à l'avance les bas nécessaires auprès de sa pharmacie.

Eviter les stations debout et assise

Avant de venir à la pharmacie, les personnes atteintes de varices consultent presque toujours un médecin, Stefanie Sommer et Andrea Dubach, pharmaciennes à la Mühlen-Apotheke de Jegenstorf BE, le savent d'expérience. 90 % environ des bas de soutien et de compression vendus en pharmacie sont délivrés sur ordonnance médicale. Les 10 % restants sont principalement achetés pour des circonstances exceptionnelles, comme des voyages en avion ou de longs trajets en voiture. Lorsqu'il arrive qu'un client se renseigne sur le traitement des varicosités, des varices ou des phlébites sans avoir de prescription, elles lui conseillent de commencer par consulter un médecin.

>>>

Antistax
Pour des jambes plus légères!
Antistax forte
Comprimés pour les veines
A l'extrait de feuilles de vigne rouge
Antistax® – Agit en cas de jambes fatiguées et douloureuses.
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH
Veuillez lire la notice d'emballage.
www.antistax.ch

Les varices n'apparaissent pas sans raison du jour au lendemain, elles sont les conséquences de troubles circulatoires, qui se manifestent souvent par des jambes lourdes, fatiguées, notamment après une station assise ou debout prolongée. La pharmacie est de bon conseil pour ce genre de symptômes et les solutions proposées ne sont pas forcément onéreuses : les pharmaciennes Dubach et Sommer ont ainsi une « règle d'or » pour prévenir et soulager les troubles – marcher et s'allonger, plutôt que de rester assis ou debout. Il existe, pour les personnes dont le métier exige de passer beaucoup de temps dans ces positions, des exercices spécifiques pouvant être effectués assis ou pendant les pauses. Le personnel de la pharmacie vous les expliquera volontiers en détail.

Andrea Dubach et Stefanie Sommer, pharmaciennes à la Mühlen-Apotheke de Jegenstorf BE

Douches alternées et phytothérapie

D'autres mesures simples s'avèrent souvent très efficaces, comme de surélever les jambes ou d'alterner les jets d'eau chaude et froide selon la méthode de Kneipp, dont Stefanie Sommer explique qu'elle est bénéfique pour la circulation sanguine. Quant aux bas de compression, leur utilité n'est pas simplement postopératoire, ils ont également un effet préventif. Si l'on préfère s'en passer, surtout l'été, il faut veiller à boire beaucoup pour fluidifier le sang, qui circulera donc mieux, limitant ainsi le risque de thrombose. Les pharmaciennes recommandent par ailleurs des gels et des sprays rafraîchissants. Utilisables n'importe où et n'importe quand, ils apportent un soulagement immédiat.

Certains contiennent des principes actifs extraits du marronnier d'Inde et/ou de la vigne rouge. Les adeptes stricts de la médecine classique objectent parfois que ces remèdes phytothérapeutiques n'ont qu'une efficacité « minime », un avis que ne partagent ni les pharmaciennes de Jegenstorf ni le phlébologue. Urs Büttiker déclare par exemple : « L'efficacité du marronnier d'Inde et de la vigne rouge a été attestée par des études. Les préparations qui en contiennent ont un effet décongestionnant et soulagent les troubles. Elles sont prises par voie orale, surtout en été, lorsque la chaleur rend pénible le port de

D'où viennent les varices ?

Les artères amènent le sang du cœur vers les organes et les veines ramènent le sang des organes au cœur. Elles sont munies de valvules (clapets) qui permettent au sang de « remonter » depuis les jambes malgré la gravité. Différents facteurs (hérédité, bouleversements hormonaux, manque d'activité physique, surpoids important) peuvent perturber ce processus.

Dans ce cas, la pression du sang sur les parois des veines augmente et celles-ci commencent à se distendre : les valvules ne ferment plus correctement et le sang stagne (stase veineuse). Les vaisseaux sanguins du système veineux superficiel deviennent visibles sous forme de varices.

La pression sanguine excessive rend en outre les parois des vaisseaux perméables, du liquide s'en échappe, provoquant des gonflements (œdèmes). Dans les cas les plus graves, les tissus sont si mal irrigués que la peau se nécrose, ce qui peut provoquer un ulcère de la jambe.

Le set de fitness pour la maison

L'été n'est plus très loin. Le moment est venu de se remotiver et de bouger. Il existe maintenant le set de fitness avantageux proposé par Mepha. Pour seulement 56.– CHF, les personnes intéressées peuvent commander une balle de gymnastique, une bande de fitness, une planche d'équilibre et un dépliant avec des exercices sous www.mepha.ch. Jusqu'à épuisement du stock.

Comment faire pour renforcer la musculature du ventre et du dos avec des moyens simples ? Qu'est-ce que je pourrais faire à la maison pour avoir des bras et des jambes plus musclés ? Celui qui dispose d'un minimum de mobilité, de force, de coordination et d'endurance, réagit moins souvent aux exigences quotidiennes telles que rester assis, marcher ou rester debout, par une surcharge et par des douleurs. Mais lorsqu'il s'agit de mettre en pratique un tel entraînement, on manque parfois d'idées et de motivation. Grâce au set de fitness pratique de Mepha, les personnes intéressées peuvent désormais aussi faire quelque chose pour leur santé chez elles.

Le set de fitness – qui comprend une balle de gymnastique, une bande de fitness et une planche d'équilibre – a été mis au point conjointement par le docteur Hans Spring, médecin spécialiste en médecine physique, réhabilitation et rhumatologie et Thomas Tritschler, physiothérapeute diplômé. Dans le dépliant joint à ce set, ces deux professionnels expliquent dix exercices simples à effectuer.

Le set de fitness est disponible sous www.mepha.ch pour seulement 56.– CHF au lieu du prix de vente habituel d'environ 100.– CHF
(dans la limite des stocks disponibles, TVA et expédition incl.).

Veuillez vous faire conseiller par un entraîneur de fitness, un thérapeute ou un médecin avant de commencer l'entraînement

mepha

bas de compression. Elles sont moins efficaces appliquées localement, mais apaisent malgré tout grâce à leur effet rafraîchissant.» Elles ne devraient toutefois pas être prises en continu sans l'avis d'un professionnel.

Traitement compressif ou opération

Il faut savoir que les varices ne peuvent être «guéries». Des mesures simples et des médicaments spécifiques permettent uniquement de soulager les symptômes. Il n'y a donc que deux solutions: favoriser le retour veineux dans les varices en exerçant une pression externe constante (compression) ou opérer pour éliminer les varices. Dans le premier cas, on porte des bas de compression de classe I (légère) à IV (très forte). Sous réserve de prescription médicale, la caisse-maladie prend en charge deux paires de bas de classe II par an.

En matière d'intervention chirurgicale, le phlébologue Urs Büttiker distingue plusieurs méthodes: «La méthode chirurgicale classique consiste à séparer la veine malade du système veineux profond au niveau de l'aine (crossectomie) puis à la retirer (stripping). Les techniques endoveineuses consistent à oblitérer la veine par un effet de chaleur, en y introduisant une sonde laser, de radiofréquence ou (plus rarement) par injection de vapeur d'eau. Autre méthode élégante: la sclérothérapie par injection d'un agent sclérosant.»

Au final, Gerhard Schweizer a passé une bonne heure sur le fauteuil de soins du docteur Büttiker. La sclérothéropie, c'est-à-dire la destruction des varicosités par injection d'une solution, a duré 40 minutes environ, et l'ablation chirurgicale de la varice, 20 minutes. Le pansement a été retiré au bout de trois jours, et trois semaines plus tard, Gerhard Schweizer a pu renoncer aux bas de compression. Trois mois après l'intervention, il constate: «La varice a disparu, on n'en voit plus rien. Une partie des varicosités reste visible, mais la couleur a viré du bleu au brun, ce qui signifie qu'elle va finir par disparaître aussi.» ■

Informations complémentaires

www.hug-ge.ch
le site des Hôpitaux Universitaires de Genève propose une brochure patients à télécharger intitulée

Etymologie

Les mots varice et varicosité sont dérivés du latin varix, qui signifie tordu et se réfère à l'aspect sinueux des veines.

Ne vous privez plus des plaisirs des beaux jours.

Jambes lourdes et douloureuses, varicosités, bleus, ou encore tuméfactions et varices… ces ennuis peuvent concerner tout le monde, à n'importe quel âge. Vous devez y prêter tout particulièrement attention en cas d'insuffisance veineuse héréditaire, de stations debout prolongées ou de changements hormonaux.

Dans ces situations, **Hirudoid® forte** s'avère utile. Son principe actif, un polysulfate de mucopolysaccharide ou MPS exerce une action régénératrice sur le tissu conjonctif, atténue les gonflements et fait disparaître les bleus plus rapidement.

C'est l'allié idéal pour que vous puissiez profiter de l'été en toute insouciance.

www.hirudoidforte.ch

Hirudoid® forte au MPS: pour des jambes en bonne santé que vous oserez montrer.

Hirudoid® forte est en vente dans les pharmacies et les drogueries, sous forme de crème ou de gel. Pour de plus amples informations, veuillez lire la notice d'emballage.

medinova

Soins des pieds

Empreintes dans le sable

Durant des mois, ils sont restés bien au chaud et n'ont guère vu la lumière du jour. Avec l'arrivée des beaux jours naît l'envie de leur faire prendre l'air. Une petite cure de remise en forme s'impose donc pour éliminer corne, crevasses et cors au pied.

Marie-Luce Le Febve de Vivy & Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

On a tendance à les oublier car ils sont loin des yeux. Tous les jours, nos pieds accomplissent pourtant un travail colossal! 52 os, 66 articulations, 38 muscles et 214 tendons et ligaments portent non seulement tout le poids de notre corps, mais nous permettent aussi de nous tenir debout, de marcher, de courir, de sauter et de rester en équilibre. En moyenne, l'homme parcourt pas moins de 40 000 km durant sa vie, soit l'équivalent d'une fois le tour de la terre!

Bien que les pieds soient la partie du corps la plus sollicitée, nous les négligeons bien souvent d'une façon impardonnable. Comprimés, serrés et malmenés, ils supportent patiemment ces mauvais traitements, jusqu'au jour où ils se mettent à fabriquer de la corne ou des cors.

La peau des pieds s'épaissit plus rapidement

La plante du pied a une peau trois à quatre fois plus épaisse que le reste du corps. Ce n'est pas un hasard: elle protège nos pieds des millions d'impacts qu'ils endurent. L'inconvénient, c'est qu'elle se déshydrate et s'épaissit plus rapidement, surtout aux endroits exposés à une plus forte pression ou à un plus grand frottement du fait de chaussures trop étroites, d'une station debout prolongée ou d'un excès de poids.

Eliminer la corne

Avant de rechausser avec agilité ses petites sandales préférées, il faut se débarrasser de la corne qui s'est formée au talon, sur les bords du pied et aux coussinets des orteils. Pour cela, il existe diverses méthodes. Dans

Résultats visibles après 2 semaines.
Bon de CHF 3.-
Vous recevrez un bon de réduction de CHF 3.– dans votre pharmacie lors de l'achat d'un Cremolan® Nail.
Offre valable jusqu'au 30.06.2013, non cumulable.
En vente libre dans les pharmacies.
Mycose de l'ongle
Cremolan® Nail
10 ml
Information pour le commerce spécialisé: remboursement effectué par le service externe ou envoyez le bon à Gebro Pharma SA, Gestadeckplatz 2, 4144 Liestal
Gebro Pharma
Un plus pour la vie
Cremolan®
www.cremolan.ch

l'idéal, il faut prendre un bain de pied chaud de 10 à 20 minutes pour assouplir les zones épaissies et légèrement jaunâtres.
Si la couche est peu épaisse, une pierre ponce ou une lime pour les pieds en viendra facilement à bout. Il est important de ne pas trop appuyer, ni trop frotter au même endroit pour ne pas irriter excessivement la peau. Une vigilance particulière est également de mise à proximité des os et articulations.

Si, en revanche, la couche est dure et tenace, les pommades, teintures ou pansements spéciaux pour dissoudre la peau (à base d'acide salicylique) s'avéreront utiles. Ces produits sont disponibles en pharmacie. Le suif de cerf est également un remède éprouvé pour ramollir les épaississements cutanés. Si vous préférez les préparations maison, frottez du jus d'aloe vera pur sur la corne ou appliquez des cotons imbibés de vinaigre de cidre.

Réparer les crevasses

Lorsque la couche de corne est trop épaisse, la peau peut se fissurer et former de douloureuses crevasses, notamment sur le bord extérieur du talon. «Ces lésions ne guérissent pas d'elles-mêmes. Non traitées, elles sont généralement source de souffrance et constituent une porte d'entrée pour les organismes pathogènes tels que bactéries et champignons. La peau est alors plus vulnérable aux infections cutanées. Les crevasses doivent donc impérativement être traitées», explique la pharmacienne Sonia Hegenbart, de la pharmacie Denzler de Rapperswil. Le traitement consiste, dans un premier temps, à dissoudre la corne – une opération qu'il vaut mieux confier à un professionnel. La peau fissurée est ensuite enduite d'une pommade spéciale pour crevasses qui régénère la peau et en améliore l'élasticité. Les préparations efficaces d'un point de vue dermatologique contiennent jusqu'à 25 % d'urée. Autre alternative: les pansements spéciaux pour crevasses.

>>>

La phytothérapie et la médecine alternative au secours du pied d'athlète

En cas de mycose:

- **Sels de Schüssler:** combinez les sels n° 5 *(Kalium phosphoricum)* et n° 9 *(Natrium phosphoricum)* en traitement de fond et, au besoin, associez-leur les sels n° 3 *(Ferrum phosphoricum)*, n° 6 *(Kalium sulfuricum)* ou n° 10 *(Natrium sulfuricum)*.
- **Spagyrie:** imbibez un coton d'un mélange de propolis, de thuya, d'okoubaka, de thym commun et de salsepareille, et placez-le sur l'ongle infecté jusqu'à ce que le coton soit sec.
- **Huiles essentielles:** palmerosa, manuka et arbre à thé combattent également les mycoses.

Problèmes vaginaux ? Gynofit supprime – les démangeaisons, les brûlures et les pertes !

L'ORIGINALE

- Sans agent de conservation ni parfum
- Utilisation simple et hygiénique – unidose intégrée dans l'applicateur
- Doux, efficace, sans hormones

Avec le soutien de BEBO

Gel vaginal à l'acide lactique
Rééquilibre la flore vaginale

Disponibles dès maintenant :
Gynofit Smartballs
pour la gymnastique du plancher pelvien.

Enfin quelque chose qui aide vraiment !

intuitivo.ch

www.gynofit.ch Fabriqué en Suisse
Disponible en pharmacie et en droguerie sans ordonnance médicale

Faire disparaître les cors au pied

Les cors sont des callosités rondes, localisées fréquemment sur les orteils. Imputables le plus souvent à des chaussures mal ajustées, ils se forment dans les tissus et sont extrêmement douloureux quand leur racine atteint le périoste.

Pour éliminer les cors au pied, les pharmacies proposent des teintures et pansements spéciaux (généralement à base d'acide salicylique). L'huile australienne d'arbre à thé appliquée trois à quatre fois par jour est également un remède efficace. Pour atténuer la douleur, il existe des pansements spéciaux qui protègent des points de pression.

Traiter les mycoses

Des pieds ou des orteils qui démangent, desquament ou paraissent rougis sont généralement le signe d'une mycose. Ne disparaissant pas spontanément, la mycose exige un traitement pour lequel discipline et persévérance sont requises – les antifongiques n'empêchant en effet que la prolifération des champignons. Ces derniers sont considérés éradiqués lorsque la peau s'est totalement renouvelée. Si le traitement est arrêté trop tôt, l'infection reviendra. Si vous n'avez pas la patience de vous enduire les pieds de crème régulièrement sur une longue période, la pharmacie propose des préparations spéciales dont le principe actif se dépose sur la peau. En règle générale, une seule application suffit. Voici quelques conseils judicieux pour prendre soin de vos pieds :

- séchez-vous toujours bien les pieds, y compris les espaces interdigitaux ;
- portez des chaussettes en coton et changez-les tous les jours ;
- lavez les chaussettes à 60° C. Pour les lessives moins chaudes, ajouter à l'eau de rinçage un produit antimycosique commercialisé en pharmacie ;
- évitez de porter des chaussures trop serrées et privilégiez les matières respirantes ou poreuses ;
- portez des sandales de bain dans les lieux publics comme les douches, piscines ou hôtels.

En prévention

Crèmes pour les pieds

Sans soin, la peau des pieds perd de son élasticité et devient rugueuse. Pour prévenir la formation de corne, de cors et de crevasses, rien de tel qu'une crème hydratante pour les pieds.

Gommages

Les gommages réguliers font des pieds de velours. La légende raconte que la reine Cléopâtre se frottait régulièrement la peau de sable du Nil. Dieu merci, les pharmacies proposent aujourd'hui des gommages pour les pieds prêts à l'emploi.
Mais rien ne vous empêche d'en réaliser un « maison ». Pour cela, formez une pâte en mélangeant 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à une poignée de sel de mer et frottez vos pieds avec. Puis rincez à l'eau chaude.

Massages

Les massages des pieds sont un pur délice ! Optez de préférence pour une huile végétale pure, comme l'huile d'avocat, connue pour favoriser la régénération cellulaire et soigner la peau fissurée. Ou encore l'huile de sésame (chaude), dont l'effet apaisant est bienvenu après une journée de stress.

Chaussures confortables

Rien ne sert d'enlever la corne si vous continuez à porter des chaussures qui blessent le pied. Pour prévenir les problèmes, le secret est de s'offrir de bonnes chaussures, confortables et en cuir naturel, que vous aurez achetées de préférence l'après-midi, lorsque les pieds ont légèrement gonflé.

Marcher pieds nus

Marcher pieds nus stimule certains muscles et nerfs du pied, d'ordinaire non sollicités lorsque chaussés. Le pied se pose mieux, les sensations activent l'esprit, les stimuli thermiques aident le corps à réguler sa température et renforcent les défenses naturelles. Les irrégularités du sol agissent tel un massage. Elles picotent et rappellent la sensation d'une marche pieds nus sur la plage. ■

Soins de la peau

Incontournable protection solaire !

L'été s'annonce et, déjà, on se plaît à rêver de plage, de baignades ou de promenades en montagne. Mais attention ! Trop de soleil peut être préjudiciable à notre peau. Katharina Walter-Gamper, pharmacienne diplômée, nous explique le b.a.-ba de la protection solaire, et comment s'en servir pour une efficacité optimale.

Susanne Schmid Lopardo

Katharina Walter-Gamper est propriétaire de la pharmacie Rex à Kloten, officine medinform, spécialisée tout particulièrement dans la santé de la peau

Pourquoi avons-nous besoin de protection solaire ?

Katharine Walter-Gamper : pour protéger notre peau des effets délétères du rayonnement solaire. En Suisse, une personne sur trois développe au cours de sa vie un cancer de la peau. Si le carcinome se soigne relativement bien, le mélanome, lui, est dangereux. Il faut donc se protéger de toute urgence.

Qui en particulier doit se protéger ?

En principe tout le monde, et tout particulièrement les personnes à la peau claire. Celles souffrant déjà d'une pathologie cutanée ou prenant des médicaments induisant une photosensibilité, doivent également bien se protéger. Les enfants aussi requièrent une excellente protection – leur peau plus fine étant plus sensible que celle des adultes. Chaque coup de soleil augmente le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

Quand faut-il avant tout se protéger ?

A vrai dire, tout le temps ! Mais surtout en été entre 11h et 15h, quand le soleil est à son zénith. L'index UV de l'Office fédéral de la santé publique (www.uv-index.ch) indique quand le rayonnement solaire est le plus intense. En montagne, à la neige et sur la plage, une bonne protection solaire dotée d'un indice élevé est également nécessaire car la neige, l'eau et le sable réfléchissent les rayons du soleil. Et même par temps couvert, il faut se méfier du soleil ! Jusqu'à 80 % des rayons traversent en effet la couche nuageuse. Autrement dit, mieux vaut utiliser au quotidien une crème de jour avec protection UV.

Parlons maintenant « idéal de beauté ». Est-ce toujours aussi « tendance » d'être bronzé ou les gens ont-ils fini par comprendre que ce n'est pas très sain ?

Certes, le bronzage excessif n'est plus aussi « en vogue » qu'auparavant. Mais il y a

>>>

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA
NEW:
UV 30
AVEC BIOSTIMULATEURS
ET PROTECTION UV
PROTECTION ET HYDRATATION
ÉMULSION HYDRO-ACTIVE UV 30. Les filtres UVA et UVB protègent contre le rayonnement ultraviolet et préviennent le vieillissement cutané photoinduit. Ce soin de jour hautement efficace offre par ailleurs une protection durable contre le vieillissement cutané précoce et les agressions de l'environnement. Il stimule et préserve les fonctions naturelles anti-âge de la peau. Pour la peau mixte ou normale.
GRATUIT avec tout soin de jour protection UV: Crème Nutritive (10 ml), d'une valeur de CHF 6.30
Louis Widmer
CRÈME NUTRITIVE

encore beaucoup de gens qui aiment être légèrement bronzés, car le teint hâlé reste associé à la bonne santé. Les hommes, en particulier, se laissent difficilement convaincre d'utiliser un indice de protection élevé. Certains continuent de réclamer des indices faibles n'offrant pas de protection suffisante.

Quelle protection offrent les crèmes solaires modernes ?

Avec leur composition adaptée à la peau, elles la protègent des rayons UVA et UVB nocifs. Leur teneur en lipides varie pour répondre aux besoins spécifiques des différents types de peau. Une peau acnéique, par exemple, ne tolère pas les crèmes grasses, qui conviennent, en revanche, aux peaux matures.

Quelles sont les limites des crèmes solaires ?

Elles ne garantissent en aucun cas une protection absolue contre le soleil.

Il existe des produits avec filtres chimiques et d'autres avec filtres physiques. Quels sont les meilleurs ?

Il ne faut pas se poser la question en ces termes. Chez les bébés, on ignore le nombre de composants que la peau absorbe. Mieux vaut opter, dans ce cas, pour un produit avec filtre physique. Les filtres chimiques présentent l'avantage de pouvoir combiner différentes substances entre elles et d'obtenir ainsi un indice de protection plus élevé.

Pourquoi les enfants ont-ils besoin d'une crème solaire spéciale ?

Les enfants nécessitent une protection avec un indice élevé et qui, dans l'idéal, résiste à l'eau car nos chères têtes blondes adorent barboter. Son application devra néanmoins être régulièrement renouvelée. On estime en effet qu'une crème solaire résistant à l'eau classique perd 50 % de son indice de protection après deux bains de 20 minutes chacun. Pour une crème particulièrement résistante à l'eau, il faut compter quatre bains de 20 minutes. Précisons, par ailleurs, que cette estimation ne tient pas compte de la mobilité de la personne dans l'eau, ni de la perte de produit sur la serviette de bain, lors du séchage.

Photo: www.merlinphotography.ch

Pris avec modération, le soleil nous fait du bien et nous rend heureux.

Prenons un comportement-type : Tina, 16 ans, va à la piscine en tout début d'après-midi pour prendre le soleil. Dès son arrivée, elle s'enduit de crème solaire et reste là jusqu'au soir. Fait-elle les bons gestes ?

Non. La première erreur qu'elle commet, c'est d'appliquer la crème en plein soleil. Il faut éviter l'exposition directe. Si elle l'avait fait chez elle avant de s'habiller, cela n'aurait pas été bien non plus. Une étude danoise a révélé en effet que les vêtements absorbaient près de 50 % de la crème utilisée lorsque le rhabillage intervenait quatre minutes seulement après l'application de la protection. En se contentant d'une seule application, Tina commet une seconde erreur. L'application doit être renouvelée plusieurs fois par jour, notamment après chaque bain et ce, même pour les produits censés tenir toute la journée... le séchage à la serviette épongeant en partie la protection.

Qu'est-ce que Tina aurait dû faire ?

Dans l'idéal, elle aurait dû appliquer la protection à l'ombre 30 minutes environ avant l'exposition au soleil – une procédure à

NOUVEAU:
emballage préférentiel pour 3 mois

Q7 SANDDORN® ARGOUSIER
Pharma Medica

UN BIEN-ÊTRE NATUREL PAR LA FORCE DES BAIES D'ARGOUSIER

TRIPLE ACTION:

- Soulage en cas de sécheresse de la muqueuse vaginale
- Contribue à plus d'hydratation et d'élasticité de la peau
- Favorise l'humidification oculaire

Disponible dans votre pharmacie et droguerie.

pharma medica
FOR YOUR HEALTH

répéter après chaque bain! N'oublions pas que l'on bronze et même que l'on peut attraper des coups de soleil à l'ombre, notamment sur la plage et en bord de piscine où eau et sable réfléchissent les rayons du soleil. C'est pourquoi il est important de se protéger également à l'ombre.

Quelle quantité de crème utiliser ?

La règle de base, en l'espèce, est de prévoir 30 ml de crème solaire (en moyenne) pour la totalité du corps, soit environ le tiers d'un tube de 100 ml. La plupart des gens objecteront que c'est trop pour eux. Pourtant, les indices de protection sont calculés à partir de cette quantité. Autrement dit, pour bien se protéger, mieux vaut avoir la main lourde.

Quelle précaution prendre à l'application de la crème solaire ?

Soyez généreux et n'oubliez aucune partie du corps, en particulier les zones les plus exposées comme le nez, les oreilles et le crâne.

Ne serait-ce tout simplement pas mieux de porter un T-shirt pour échapper à cette fastidieuse opération ?

Cela dépend du T-Shirt. Il existe des vêtements, y compris pour enfants, offrant effectivement une protection contre les UV. Mais se contenter d'un simple T-shirt blanc en coton n'est pas suffisant. J'ai déjà vu une femme ayant pris des coups de soleil sous un fin chemisier blanc en coton. Les T-shirts en matière synthétique et aux coloris vifs protègent mieux.

A propos de coups de soleil : que faire le soir venu lorsque, malgré tout, la peau est rouge et douloureuse ?

Il faut utiliser une lotion rafraîchissante. Il en existe certaines avec un anesthésique local pour atténuer la douleur. Dans les cas plus extrêmes, on peut également prendre un anti-inflammatoire. A ce stade, il faut éviter le soleil à tout prix, jusqu'à ce que la peau ait totalement récupéré.

En quoi les produits « après-soleil » sont-ils intéressants ?

Ils hydratent la peau et favorisent le mécanisme de réparation cutanée. Après l'exposition au soleil, leur effet légèrement rafraîchissant et calmant est bienvenu car la peau est toujours un peu irritée – les après-soleil ayant un pouvoir hydratant supérieur aux lotions classiques pour le corps.

Et si l'envie de bronzage est plus forte que tout ?

Dans ce cas, mieux vaut opter pour un autobronzant.

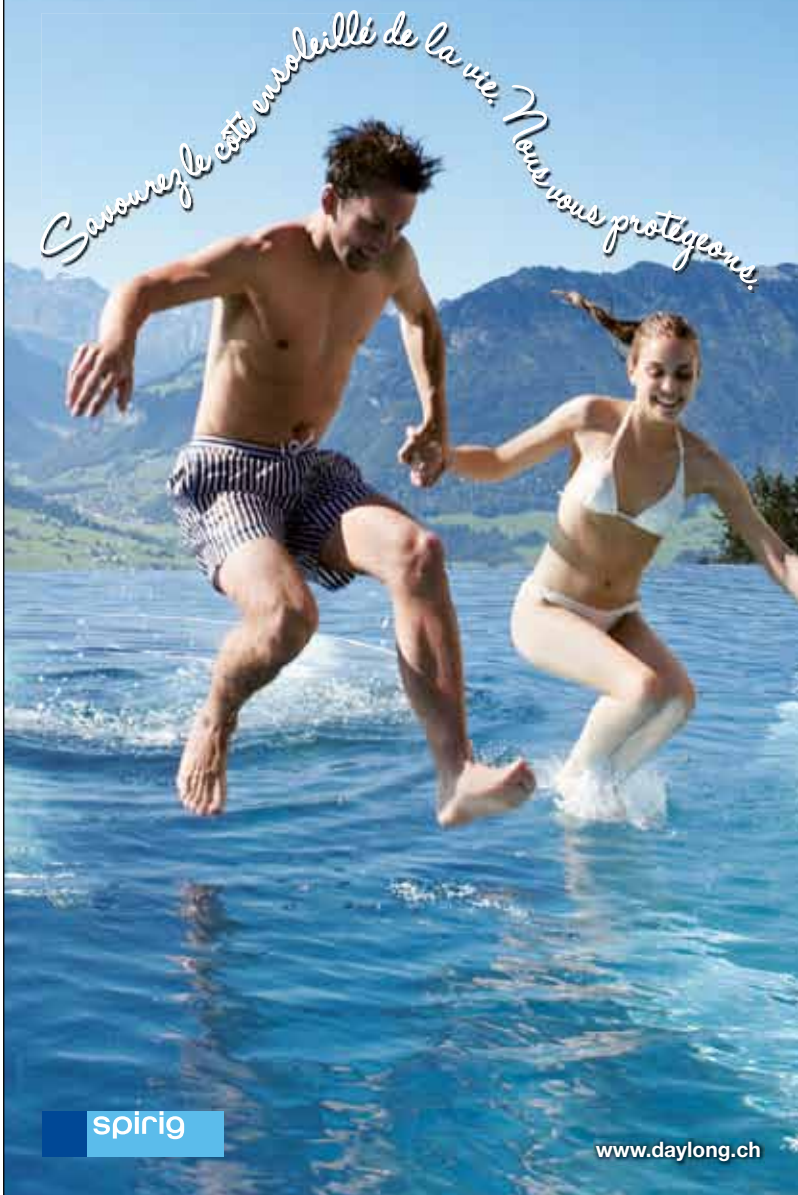
Le résultat n'est-il pas plus orange que brun ?

Il existe aujourd'hui un certain nombre de bons autobronzants, sans effet orange. Pour trouver celui qui convient, sans doute faut-il en tester plusieurs... Une fois la bonne référence identifiée, n'oubliez pas l'étape gommage avant d'appliquer l'autobronzant. Elle permet d'éliminer les peaux mortes et garantit ainsi un résultat uniforme. Sans elle, des tâches plus sombres apparaîtraient. Il est donc conseillé d'appliquer le produit avec parcimonie sur les coudes et les genoux puis de se laver les mains.

Sentez Daylong®.
Sentez la protection.

Vous pouvez sentir par vous-même à quel point les produits de protection solaire Daylong sont bons: ils s'étalent facilement, pénètrent immédiatement et procurent une sensation agréable sur la peau. Grâce à ses filtres UV photostables, la protection bien-être vous permet de profiter du soleil en toute insouciance.

Daylong est disponible en pharmacie et en droguerie.



Remèdes spagyriques contre le rhume des foins

Les essences spagyriques sont des remèdes subtils à base de plantes qui, grâce à un procédé de fabrication complexe, contiennent des vertus curatives à l'état pur. Elles ont une action holistique ; en effet, elles activent les mécanismes de guérison naturelle du corps, de l'esprit et de l'âme.

Christine Funke, pharmacienne

Les principales essences spagyriques utilisées pour lutter contre les symptômes du rhume des foins sont les suivantes :

Allium cepa (oignon des jardins)

Soulage les irritations : votre nez coule, vos yeux brûlent et vous avez l'impression d'avoir « la tête comme une citrouille ». Vous vous sentez abattu(e) et épuisé(e).
Allium cepa décongestionne les muqueuses du nez et des yeux. Il arrête l'écoulement nasal et oculaire incessant et fait disparaître la sensation d'endolorissement et de congestion.
Allium cepa contribue à réguler l'hydratation des muqueuses perturbée par le rhume des foins et à renouer avec vos forces de vie.

Petasites hybridus (pétasite)

Le pétasite soulage en cas de respiration difficile, de sensation d'oppression dans la poitrine et de tensions dans la nuque. Vous vous sentez à l'étroit et limité(e) dans l'expression de votre force vitale.
Le pétasite a une action antispasmodique sur les voies respiratoires et vous permet de retrouver une respiration plus libre.
Il a un effet modulateur sur le système immunitaire et son hyperréactivité.
Le pétasite aide à détendre les voies respiratoires comprimées par le rhume des foins et vous permet de retrouver toute votre énergie vitale pour inspirer et expirer à fond.

Euphrasia rostkoviana (euphraise officinale)

L'euphraise soulage les démangeaisons et les brûlures oculaires et la sensation intense de corps étranger dans l'œil. Vous ressentez une gêne visuelle avec une impression de vision limitée.
L'euphraise agit contre l'inflammation oculaire, en particulier en cas de blépharite (inflammation du bord de la paupière) et de conjonctivite, fait disparaître la sensation de grains de sable dans l'œil et la photophobie, interrompt le larmoiement désagréable et redonne du tonus aux yeux fatigués.
L'euphraise contribue à apaiser les symptômes oculaires du rhume des foins et vous permet de retrouver un regard clair sur le quotidien.

Mélanges personnalisés

En fonction des symptômes, ces principaux remèdes peuvent être utilisés isolément, en association ou avec des remèdes complémentaires à l'aide de mélanges personnalisés.

Posologie

Selon le fabricant, le mode d'administration peut varier selon que ces remèdes sont destinés à un adulte, un enfant, un enfant en bas âge ou un nourrisson.

En règle générale, on distingue également traitement aigu et traitement de fond. La fréquence d'administration varie de 1 à 2 pulvérisations une à quatre fois par heure en traitement aigu et de 1 à 3 pulvérisations 3 à 6 fois par jour en traitement de fond.

innēov
RECHERCHES AVANCÉES NESTLÉ & L'ORÉAL
Peau sensible au soleil?
C'est le moment de vous
préparer.
Disponible en pharmacie
innēov
SENSIBILITÉ SOLAIRE
Complément alimentaire. 1 capsule / jour.
Agit de l'intérieur
Les recherches avancées Nestlé & L'Oréal ont mis au point une association exclusive d'actifs strictement sélectionnés : Skin-Probiotic™ + ß-Carotène pour préparer la peau au soleil.
Réduit la sensibilité au soleil. Favorise un bronzage homogène(1).
Conseil d'utilisation pour une efficacité optimale:
4 semaines avant
Aide à renforcer les défenses immunitaires de la peau.
Pendant
Moins d'intolérances pour 93% des femmes(1).
Après exposition
Bronzage plus homogène et moins de dessèchement(1).
(1) Étude clinique en condition réelle d'exposition. 86 volontaires présentant habituellement des intolérances au soleil. En complément des crèmes solaires indispensables.

WORLDWIDE GENÈVE

Chute de cheveux

« Conserver plutôt que regagner »

Nous rêvons tous d'une superbe crinière, épaisse, vigoureuse et brillante. Personne n'est pour autant à l'abri d'une perte de cheveux, c'est d'ailleurs l'un des problèmes capillaires les plus courants. Le Prof. Ralph Trüeb, dermatologue et éminent spécialiste capillaire suisse, nous explique ce qui se cache derrière la chute de cheveux et comment y remédier.

Marie-Luce Le Febve de Vivy

Personne n'aime voir tomber ses cheveux. Pourtant, il est tout à fait naturel d'en perdre jusqu'à 100 par jour lorsqu'ils poussent normalement (voir encadré: «Phases de croissance des cheveux»). Le Prof. Ralph Trüeb, quant à lui, n'est pas un adepte du comptage. Sa longue pratique lui a appris que, lorsqu'il y a un problème, la plupart des gens le sentent instinctivement. Si vous avez l'impression de perdre trop de cheveux, n'hésitez donc pas à consulter un médecin possédant une solide expérience des problèmes capillaires.

Le Prof. Dr méd. Ralph M. Trüeb exerce dans son cabinet privé, à Wallisellen : www.derma-haarcenter.ch

Pourquoi perdons-nous nos cheveux ?

Prof. Ralph Trüeb : il y a de nombreuses raisons à cela. Dans 95 % des cas, c'est lié à une perturbation de leur cycle de croissance. Les 5 % restants sont dus à une affection du cuir chevelu : les racines présentent une inflammation et laissent place à une cicatrice.

Qu'entendez-vous par perturbation du cycle de croissance ?

Chaque cheveu a un cycle de vie constitué d'une phase de croissance, puis de repos. Après quoi, il tombe et un nouveau cheveu pousse. La chute des cheveux est échelonnée, pour éviter une calvitie temporaire.
La perturbation la plus fréquente chez les deux sexes est un raccourcissement d'origine génétique et hormonale de la phase de croissance. Chez les hommes, la chute des cheveux (ou alopécie) androgénétique débute tôt, dès la puberté, et culmine entre 25 et 35 ans, suivant ainsi la courbe du taux d'hormone masculine. Sa progression est plus ou moins rapide d'un individu à l'autre et peut entraîner une calvitie.

Et chez les femmes ?

La perte débute en moyenne dix ans plus tard. Avec le temps, les cheveux sont plus fins et clairsemés au niveau de la raie médiane, mais les femmes n'ont pas à craindre de finir chauves.

Il arrive que des quantités plus importantes de cheveux tombent en même temps. Pourquoi ?

Cela tient à une synchronisation partielle du cycle capillaire, normalement asynchrone, comme je l'expliquais tout à l'heure. Le phénomène peut être d'origine physiologique ou pathologique. Dans le second cas, il s'agit d'une chute de cheveux qui intervient trois mois après une maladie fébrile, par exemple. La chute de cheveux saisonnière est par contre physiologique.

De quoi s'agit-il exactement ?

Les cheveux sont plus nombreux à tomber en automne et plus nombreux à pousser en hiver. C'est ce que nous a permis de démontrer une étude dans le cadre de laquelle nous avons examiné les racines des cheveux de 800 femmes pendant six ans. L'idée m'en est venue lorsque je me suis aperçu que les patientes se plaignant d'une chute de cheveux accrue étaient toujours plus nombreuses au moment de la mue de mon Jack Russell.

Pourquoi en automne ?

C'est probablement dû aux variations de lumière qui influe sur le système hormonal, donc sur le cycle capillaire. L'objectif est sans doute de protéger au mieux le cuir chevelu lorsqu'il en a le plus besoin – contre les UV en été et contre le froid en hiver.
Lorsqu'elle devient perceptible, la chute saisonnière des cheveux est d'ailleurs un symptôme précoce d'alopécie androgénétique.

Les femmes sont-elles les seules concernées ?

Non. Simplement, elles le remarquent davantage, d'une part parce qu'elles sont plus attentives à l'état de leurs cheveux et d'autre part, parce qu'elles les portent globalement plus longs, ce qui rend la perte de cheveux plus visible.

Qu'est-ce qu'une pelade ?

La pelade ou alopecia areata est due à une inflammation du bulbe pileux qui interrompt localement la pousse. La tige se rompt à l'intérieur du canal pilaire et les cheveux tombent – généralement par plaques. Comme l'inflammation épargne les racines, celles-ci restent intactes. Ce n'est pas le cas pour un autre petit groupe de maladies du cuir chevelu (5 %) : l'inflammation gagne les cellules souches du follicule pileux et les détruit, laissant une cicatrice qui empêche toute repousse.

Combien de temps les cheveux mettent-ils à repousser après une pelade ?

Ils repoussent spontanément, même sans traitement, sous six mois dans 30 % des cas,

>>>

Flyer disponible en pharmacie

Remarques et conseils précieux

EROL energy Hair Shampoo Hamamelis
EROL energy Hair Tonic Hamamelis
Sans cocamides ou parabènes.

www.apomedica.net

un an dans 50 % des cas et trois ans maximum dans 80 % des cas.

Quand faut-il consulter pour une alopécie ?

Globalement, il est beaucoup plus facile de conserver les cheveux existants que de regagner le terrain perdu. Autrement dit, plus tôt on consulte un spécialiste, meilleures sont les chances de succès.

Je dis toujours : quand une femme a l'impression de perdre plus de cheveux, c'est généralement le cas. Des examens microscopiques et un trichogramme (analyse de la racine des cheveux) permettent de poser un diagnostic et de commencer un traitement adapté.

Les hommes consultent habituellement lorsqu'ils s'aperçoivent qu'une zone se dégarnit nettement.

Quel est le traitement pour les hommes ?

Cela dépend de l'âge, de la rapidité d'évolution et de l'intensité de l'alopécie. Pour un homme jeune, à l'alopécie androgénétique progressant très vite, le traitement de choix est la prise orale de comprimés de finastéride, afin d'inhiber la transformation de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT), responsable de l'alopécie.

Dans 90 % des cas, la chute des cheveux est stoppée et dans 50 à 60 % des cas, on observe une repousse sous six mois.

Si la perte de cheveux est moins marquée ou pour les hommes de 40 ans et plus qui présentent encore des cheveux susceptibles d'être stimulés, je recommande le minoxidil en application topique. Il stoppe la chute dans 50 à 60 % des cas et entraîne une repousse dans 10 à 30 % des cas.

D'autres facteurs – comme les affections du cuir chevelu ou les eczémas, qu'il convient de soigner avec des shampooings appropriés ou des teintures de cortisone locales – mais aussi le style de vie – état de santé général, alimentation, tabagisme, protection contre les UV – sont pris en considération dans le traitement de l'alopécie androgénétique.

Et pour les femmes ?

Le traitement de choix chez les femmes est le minoxidil, plus efficace que chez les hommes, avec un succès dans deux tiers des cas. Bien entendu, là encore on tient compte de facteurs tels que l'état du cuir chevelu, une éventuelle carence en fer, un dysfonctionnement thyroïdien ou la prise de médicaments ou de préparations hormonales.

Faut-il s'attendre à des effets secondaires ?

Le minoxidil en application topique pose très peu de problèmes. Il raccourcit la phase de repos du cheveu et allonge sa phase de croissance ; proportionnellement les cheveux sont donc plus nombreux à pousser. Ils deviennent en outre plus longs et plus épais. Au début du traitement, le raccourcissement de la phase de repos entraîne la chute sous quatre à six semaines de tous les cheveux concernés. Paradoxalement, la chute de cheveux s'intensifie donc au début. Le traitement ne fait effet qu'après huit semaines.

Comme le minoxidil stimule fortement la croissance capillaire, le système pileux peut également se développer sur le front, les tempes et le côté des joues (hypertrichose), surtout avec les produits fortement dosés (5 %). C'est pourquoi le traitement débute avec une solution à 2 % chez les femmes.

Y a-t-il des risques d'irritation du cuir chevelu ?

Essentiellement avec les préparations standard au minoxidil, qui contiennent

Phases de croissance des cheveux

La croissance de nos cheveux est influencée par des facteurs génétiques et hormonaux et s'effectue en trois phases.

1. Pendant la **phase de croissance** ou anagène, ils poussent de 0,3 à 0,5 mm par jour, soit environ 15 cm par an. Cette phase d'une durée de quatre à huit ans, selon le sexe et l'âge, concerne 85 à 90 % des cheveux.
2. Le cheveu connaît ensuite une **phase de transition** ou catagène, de deux à quatre semaines, pendant laquelle la croissance s'arrête et qui concerne à peu près 1 % de la chevelure.
3. Enfin, pendant la **phase de repos** ou télogène, dans laquelle se trouvent jusqu'à 18 % des cheveux, ceux-ci tombent pour être remplacés par des repousses. Il est donc tout à fait normal de perdre entre 50 et 100 cheveux par jour. Le nouveau cheveu est issu du même follicule pileux, qui peut ainsi donner naissance à 10 ou 12 cheveux successifs.

LE DOUX RÉCONFORT POUR LES YEUX IRRITÉS ET FATIGUÉS: COLLYRE EUPHRASIA WELEDA.

WELEDA
EN ACCORD AVEC L'ÊTRE HUMAIN ET LA NATURE

L'euphraise officinale (Euphrasia officinalis) est une plante médicinale utilisée depuis des siècles pour le traitement des yeux fatigués et irrités. Le Collyre Euphrasia Weleda soulage en cas d'irritation de la conjonctive et en cas de rougeurs oculaires ou de larmoiements. Il peut également être utilisé lors de gonflements de la paupière ou en cas de sensation de dessèchement ou de présence d'un corps étranger dans l'œil. Le Collyre Euphrasia apporte également un doux réconfort aux nourrissons. Ainsi, Weleda contribue à préserver santé et bien-être, dans un esprit global, depuis plus de 90 ans. En accord avec l'être humain et la nature. www.weleda.ch

Ce sont des médicaments. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. Weleda SA, 4144 Arlesheim

Shampooings à l'hamamélis : attention à la qualité !

L'hamamélis sauvage de Virginie *(Hamamelis virginiana)*, également connu sous les noms de noisetier des sorcières ou de café du diable, est une plante médicinale appréciée des Indiens d'Amérique du Nord depuis des siècles. Lorsque l'on choisit un shampooing qui en contient, il faut absolument veiller à la qualité et la pureté de l'extrait d'hamamélis. Les shampooings haut de gamme sont exempts de résidus de pesticides et d'ingrédients allergènes (tels que les cocamides et les parabènes) irritants pour le cuir chevelu.

du polypropylène glycol, c'est pourquoi je prescris une préparation magistrale dans laquelle il est remplacé par de la glycérine. La pharmacie suit alors cette formulation, disponible dans mon ouvrage de référence « Haare ».

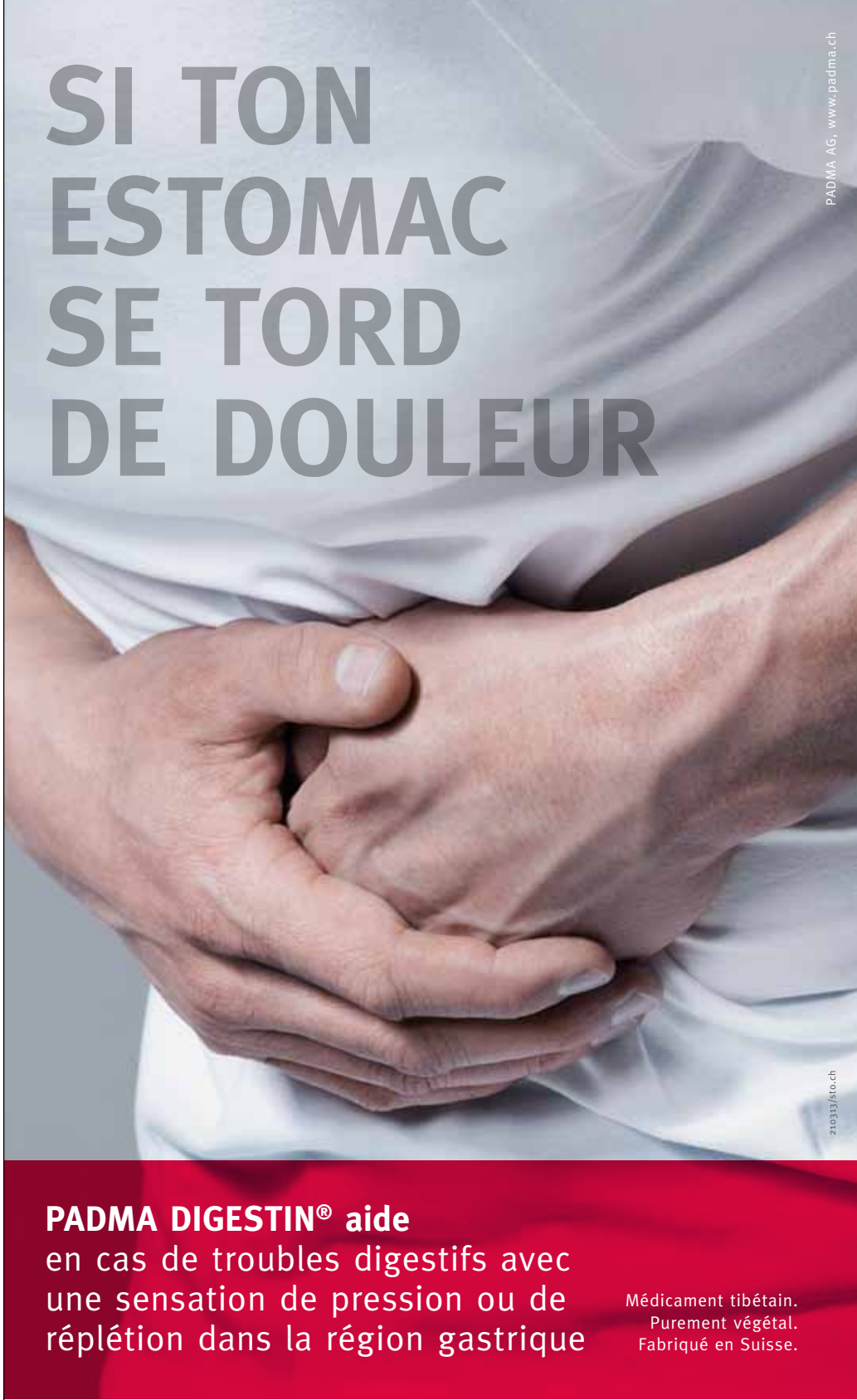
Comme beaucoup de gens ont le cuir chevelu sensible, je complète le traitement par un shampooing haut de gamme à l'hamamélis (voir encadré) pour l'apaiser et le fortifier. Le programme inclut également des compléments alimentaires à base de L-cystine et de vitamines du complexe B.

S'agit-il d'un traitement à vie ?

Après le traitement d'attaque, qui dure de six à douze mois, on passe au traitement d'entretien, très simple : application quotidienne d'une teinture, par exemple. Mais il s'agit évidemment d'un traitement à vie. Dès que l'on arrête, les cheveux recommencent à tomber. Il en va de même pour les hommes de moins de 40 ans qui prennent du finastéride.

Peut-on prévenir la chute des cheveux ?

L'alopécie est comparable au vieillissement d'autres tissus. On a découvert qu'en cas d'alopécie androgénétique, les cellules des racines des cheveux étaient sensibles au stress oxydant, c'est-à-dire aux radicaux libres. Selon cette théorie, ces derniers endommagent les tissus (les cheveux, dans le cas qui nous intéresse) et provoquent leur vieillissement prématuré. Toutes les mesures permettant de retarder le vieillissement – alimentation équilibrée, exposition limitée aux UV, à la fumée de cigarette et au stress – valent donc aussi pour les cheveux. Mais un mode de vie sain ne suffit pas à déjouer la génétique à long terme.



PADMA DIGESTIN® aide
en cas de troubles digestifs avec une sensation de pression ou de réplétion dans la région gastrique

Médicament tibétain.
Purement végétal.
Fabriqué en Suisse.

régule la digestion · calme l'irritation · muco-protecteur

PADMA

Veuillez lire la notice d'emballage.

Annonce publicitaire

Problèmes vaginaux ?

Gynofit supprime les démangeaisons, les brûlures et les pertes

Démangeaisons, brûlures, pertes malodorantes, sécheresse vaginale : malgré une hygiène parfaite, plus de 70 % des femmes en souffrent. Souvent, ces problèmes sont inoffensifs sur le plan médical, mais ils sont très déplaisants et peuvent diminuer sensiblement la qualité de vie. Est-ce bien nécessaire ? Nous vous montrons comment naissent ces problèmes vaginaux et ce que vous pouvez faire pour les combattre.

Causes d'une infection vaginale

La plupart du temps, on est en présence d'un dysfonctionnement de la flore vaginale saine, autrement dit, la colonisation naturelle et saine du vagin par des micro-organismes (parmi eux des bactéries et des champignons) est perturbée. Ainsi, un organisme précis peut se multiplier et provoquer des infections. Les facteurs possibles de déclenchement peuvent être la fréquentation d'une piscine publique, les antibiotiques, la pilule contraceptive, un état général affaibli après une grossesse ou une maladie, le diabète, le stress ou l'utilisation trop fréquente de tampons.

La sécheresse vaginale

La sécheresse des muqueuses vaginales s'accompagne souvent de démangeaisons, de brûlures ou de douleurs. 37 % des femmes sont confrontées une fois dans leur vie à la sécheresse vaginale, surtout pendant et après la ménopause, ainsi qu'après les accouchements. Une muqueuse vaginale sèche est plus sujette aux blessures et aux infections. La sécheresse vaginale peut également apparaître à la suite d'une thérapie contre le cancer. Bon nombre de femmes remarquent leur sécheresse vaginale lorsque les rapports sexuels deviennent désagréables ou douloureux.

Que peut-on faire ?

Comme pour les autres désagréments vaginaux, il est généralement pénible aux femmes concernées d'en parler, mais ce problème ne leur semble pas suffisamment important pour consulter le gynécologue. Une sécheresse vaginale non traitée peut cependant provoquer de sérieuses infections. Mais il ne faut pas en arriver là. La gamme Gynofit a été mise au point en collaboration avec des gynécologues pour combattre à la fois le problème des infections vaginales et celui de la sécheresse du vagin. Ainsi, deux gels vaginaux doux apportent une aide précieuse et naturelle en cas de sécheresse, de démangeaisons et de pertes malodorantes. Alors que le gel hydratant soulage en cas de sécheresse du vagin, le gel à l'acide lactique restaure l'équilibre naturel de la flore vaginale. Le traitement est idéalement simple, à domicile comme en voyage, et l'hygiène parfaitement assurée, puisque les deux gels sont conditionnés dans des applicateurs à usage unique, emballés séparément. Les deux produits sont purement naturels, sans additifs de parfum ni de conservateurs. Très vite, les muqueuses retrouvent leur état normal, souple et humide, et l'équilibre bactérien nécessaire de la flore vaginale est rétabli.

Ce que vous devriez savoir

- Les gels vaginaux Gynofit sont bien tolérés et agissent en général très rapidement. Les gels Gynofit sont également appropriés à une utilisation longue durée puisqu'ils ne contiennent ni conservateurs ni hormones.
- Gynofit constitue une alternative naturelle aux antibiotiques. Ce que beaucoup ne savent pas : les antibiotiques et les antiseptiques détruisent toutes les bactéries, même celles qui sont utiles. La flore vaginale doit retrouver son équilibre naturel et sain.
- Pour votre toilette intime quotidienne, utilisez de l'eau et une lotion nettoyante douce, adaptée au pH physiologique de la muqueuse vaginale.
- Les lotions nettoyantes Gynofit sont particulièrement douces et procurent une agréable fraîcheur naturelle durant toute la journée.
- Portez des vêtements laissant passer l'air (respirants) pour ne pas gêner la circulation d'air nécessaire. Privilégiez les dessous en fibres naturelles plutôt que les slips en matière synthétique.
- Optez de préférence pour une alimentation pauvre en sucre, car l'excès de sucre favorise la prolifération des champignons et refoule des bactéries appréciables.

Nouveauté

Smartballs Duo Gynofit

Pertes involontaires d'urine en éternuant, toussant, riant ou sautant ?

Boules pour renforcer les muscles du plancher pelvien de manière efficace et ludique.

Les boules Gynofit Smartballs Duo sont idéales pour la gymnastique quotidienne du plancher pelvien.

Une grossesse ou une perte d'élasticité des tissus conjonctifs peuvent entraîner un affaiblissement des muscles pelviens. Utilisées pendant les activités quotidiennes, ces boules sensibilisent les muscles de la paroi vaginale et renforcent le plancher pelvien.

Tous les produits vaginaux Gynofit sont disponibles en pharmacie et en droguerie sans ordonnance médicale. **Plus d'infos sur : www.gynofit.ch**

Hygiène intime

Tout est dans la mesure !

Une bonne hygiène intime est importante pour notre bien-être et prévient de nombreux désagréments et infections. Mais tout excès met en péril la protection naturelle.

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

Bien à l'abri à l'intérieur du corps, les organes génitaux féminins ne sont en contact avec le monde extérieur qu'au niveau des parties intimes. Là, les dangers sont nombreux : dessèchement, bactéries, virus et champignons. Mais le vagin est parfaitement capable d'y faire face. Son milieu acide, résultat d'une alliance avec des lactobacilles ou bacilles de Döderlein, constitue sa meilleure stratégie de défense. La muqueuse vaginale les nourrit, ce qui leur permet de se multiplier et de coloniser la région. En retour, les bactéries produisent de l'acide lactique, une protection efficace contre les intrus pathogènes, et de l'humidité, qui renforce la fonction de barrière naturelle de la muqueuse.

Point trop n'en faut !

Telle est du moins la situation idéale. Différentes influences intérieures et extérieures peuvent toutefois perturber l'équilibre du milieu vaginal et accroître sa sensibilité aux infections. L'une des causes les plus fréquentes est une hygiène intime inappropriée et excessive. Comme le pH du vagin est inférieur à celui de la peau, le simple recours à des savons, produits de bain et gels-douche alcalins (basiques) peut suffire à dessécher la muqueuse vaginale et à compromettre l'intégrité du film acide protecteur.

Un lavage quotidien à l'eau tiède est suffisant pour l'hygiène intime. Si vous tenez à utiliser un produit, choisissez parmi ceux qui sont spécialement formulés pour répondre aux besoins spécifiques de cette zone fragile.

Entretenir le milieu acide

D'une manière générale, tous les facteurs agressant les lactobacilles (comme l'eau chlorée de la piscine) ou neutralisant l'acidité (comme le sperme ou le sang menstruel) sont susceptibles de perturber temporairement le milieu vaginal. Les conséquences immédiates sont des sensations désagréables, avec brûlures et démangeaisons. Si l'équilibre n'est pas rapidement rétabli, des champignons et d'autres agents infectieux peuvent s'installer.

Les préparations médicales à l'acide lactique et aux lactobacilles sont idéales pour stimuler la prolifération de ces derniers et restaurer le pH acide. Non seulement leur effet est plus ciblé que celui des remèdes de grand-mère, comme l'acide malique dilué ou les tampons au yogourt, mais ils sont souvent aussi plus agréables à utiliser.

Les besoins de la femme mature

A la ménopause, les hormones sexuelles diminuent et, avec elles, l'irrigation et l'épaisseur de la muqueuse vaginale. Insuffisamment hydratée, celle-ci s'assèche. Faute de nourriture, la flore lactobacillaire s'appauvrit, tandis que la sensibilité aux infections augmente.

La sécheresse vaginale a également un impact sur la vie sexuelle. Les gels lubrifiants apportent un soulagement temporaire, mais ne remédient pas au problème de fond. Il est donc préférable de fortifier et de régénérer durablement la muqueuse vaginale grâce à des soins réguliers et appropriés. A condition de devenir des réflexes de soins du corps au même titre que l'application de crème sur la peau sèche, par exemple, ils permettent de préserver, voire de restaurer la souplesse du vagin et de son entrée. Il faut choisir pour cela des produits qui hydratent la muqueuse et rééquilibrent la flore vaginale.

Protection contre les infections

Une muqueuse vaginale bien hydratée

>>>

Conseil d'hygiène intime

A faire

- Lavez-vous une fois par jour, à l'eau tiède ou avec un produit doux, spécialement formulé pour l'hygiène intime, idéalement juste avec la main et toujours d'avant en arrière.
- Si la peau de la région intime est sèche, hydratez-la régulièrement à l'aide d'une crème restaurant le film hydrolipidique ou d'une huile spécifique.
- Changez quotidiennement de sous-vêtements.
- Retirez votre slip pour dormir.
- Utilisez des bandes hygiéniques perméables à l'air (sans film plastique) et changez fréquemment vos tampons et protections hygiéniques.
- Otez rapidement votre maillot de bain mouillé.
- Limitez votre consommation de sucre et veillez à un apport suffisant en vitamines B.

A éviter

- Ne lavez pas vos parties intimes au savon, au gel-douche ou au shampooing.
- N'utilisez pas de déodorant intime ni de lingettes. Limitez les bains moussants et n'effectuez de douches vaginales qu'avec l'accord de votre médecin.
- Renoncez aux tampons si vous souffrez de sécheresse vaginale.
- Les « tampons au yogourt » peuvent également introduire de « mauvaises bactéries » et sont donc déconseillés.
- Evitez les vêtements synthétiques et trop étroits.

et intacte protège en effet des infections, notamment opportunistes, c'est-à-dire dues à des champignons, bactéries, virus ou parasites qui profitent d'un affaiblissement du système immunitaire et du milieu vaginal. Ces agents pathogènes sont souvent déjà présents dans l'organisme ou sur la peau, mais tenus en échec par les défenses immunitaires et les « bonnes » bactéries, dont les lactobacilles. Lorsque ces barrières tombent et que le film protecteur acide disparaît, rien ne s'oppose plus à leur prolifération.

Infections fongiques

Les mycoses vaginales sont typiquement opportunistes. Elles sont presque toujours dues à la levure *Candida albicans* ou à des espèces proches. Présents partout et tout le temps, ces champignons ne peuvent se multiplier que dans certaines circonstances. Différents facteurs favorisent ces infections fongiques. Un affaiblissement du système immunitaire consécutif au stress ou à une infection antérieure, tout comme une glycémie élevée, qu'elle soit due au diabète ou à une consommation excessive de sucre et de produits à base de farine blanche, des bouleversements hormonaux durant la grossesse ou encore des irritations d'origine mécanique ou chimique (rapports sexuels, spermicides, eau chlorée, hygiène intime excessive ou antibiothérapie) détruisent les lactobacilles et le milieu vaginal acide, ouvrant la porte aux champignons. Les symptômes typiques – brûlures, démangeaisons, rougeurs, pertes grumeleuses blanches ou jaunâtres – sont connus de presque toutes les femmes.

Des traitements contre les mycoses sont disponibles sans ordonnance en pharmacie. En cas de doute ou de récidives nombreuses (plus de quatre par an), il est toutefois recommandé de consulter un médecin afin de procéder à des examens complémentaires. Le traitement du partenaire n'est en général nécessaire que si les infections fongiques sont très fréquentes.

Vaginose bactérienne

Elle apparaît lorsque les lactobacilles diminuent ou disparaissent et que les « mauvaises » bactéries dominent dans le vagin. La prolifération de ces dernières entraîne d'abondantes pertes incolores, fluides ou crémeuses, dégageant une forte odeur de poisson.

Il suffit parfois d'enrichir la flore vaginale en acide lactique ou en lactobacilles pour résoudre le problème. Dans le cas contraire, on recourt aux antibiotiques, qui ont cependant l'inconvénient d'éliminer indistinctement les « bonnes » comme les « mauvaises » bactéries. Après une antibiothérapie, liée ou non à une vaginose, il faut donc toujours favoriser la restauration d'un milieu vaginal sain au moyen d'acide lactique ou de lactobacilles.

Maladies sexuellement transmissibles

Si un vagin bien hydraté et acide est évidemment un atout face aux maladies sexuellement transmises, il ne suffit pas à empêcher une contamination. Seuls les préservatifs offrent une protection sûre. Malheureusement, on assiste depuis quelques années à une recrudescence de ces maladies. Or, les symptômes de plusieurs d'entre elles, notamment celles qui provoquent la stérilité, sont peu intenses ou peu spécifiques, du moins au début (voir tableau). Nombreuses sont donc les personnes qui ignorent tout de leur infection pendant des années et contaminent de ce fait leur(s) partenaire(s) sexuel(s).

Prendre soin de son intimité passe donc à la fois par une hygiène adéquate et une sexualité responsable.

Exempt de parabènes et d'autres agents conservateurs.

- Hydrate efficacement à long terme.
- Favorise la cicatrisation.
- Diminue le risque de nouvelles infections.
- Réduit l'inflammation.

Ce dispositif médical est disponible sans ordonnance en pharmacie et droguerie.
Demandez conseil à votre spécialiste et lisez l'instruction d'emploi.

IBSA Institut Biochimique SA,
Headquarters and Marketing Operations,
Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco

IBSA
Remue le monde.

Tableau synoptique des maladies sexuellement transmissibles (MST) les plus fréquentes

	Maladie	Symptômes	Complications	Thérapie
Bactéries	**Gonorrhée (blennorragie)**	Pertes nauséabondes, blanches à verdâtres, sensation de brûlure lors de la miction	Inflammation des organes sexuels, stérilité	Antibiotiques
	Chlamydias	Pertes blanches à verdâtres, sensation de brûlure lors de la miction. Souvent peu ou pas de symptômes	Inflammation des organes sexuels, stérilité	Antibiotiques
	Syphilis	Nodule ou ulcération au point de transmission, fièvre, ganglions enflés, éruptions cutanées	En l'absence de traitement, lésions des organes internes (yeux, cœur, os) et du système nerveux	Antibiothérapie au stade précoce
Virus	**Hépatite B & C**	Symptômes de type grippal, douleurs épigastriques	Lésions hépatiques, cirrhose du foie, cancer du foie.	Incurable. Antiviraux, interféron. Vaccin contre l'hépatite B
	Herpès génital	Vésicules prurigineuses et douloureuses	Système immunitaire affaibli, virus présent à vie	Incurable. Antiviraux
	Condylomes acuminés («crêtes-de-coq»)	Condylomes génitaux avec ou sans symptômes	Certains sous-types de virus provoquent le cancer du col de l'utérus	Ablation des condylomes, opération. Vaccination contre les sous-types dangereux
	Sida	Symptômes de type grippal après l'infection, puis phase asymptomatique avant que le sida ne se déclare	Le VIH détruit des cellules immunitaires spécifiques, entraînant de nombreuses infections	Incurable. Longue espérance de vie grâce aux antiviraux
Parasites	**Trichomonase**	Rougeurs, pertes nauséabondes jaunâtres à verdâtres, miction douloureuse. Symptômes généralement absents chez les hommes et présents chez la moitié des femmes seulement	Fausses couches, naissances prématurées, stérilité, inflammation de la prostate	Antibiotiques

octenisept®
Le duo efficace pour le traitement des plaies de toute la famille
octenisept® Spray
Désinfectant des plaies
intransigeant avec les germes – bienveillant avec les plaies
– désinfecte efficacement et favorise la guérison
– peut être utilisé dès la naissance
– également pendant la grossesse et l'allaitement
– pour les muqueuses
– ne brûle pas, sans iode
peut être utilisé dès la naissance
schülke
octenisept
Wundgel | Gel pour les plaies
octenisept® Gel
pour les plaies
Traitement des plaies aiguës avec effet hydratant
– hydrate et protège la plaie
– ne brûle pas lors de son application, sans iode
– forme une couche de protection contre les germes
En vente dans les pharmacies et les drogueries. Veuillez lire la notice d'emballage. steinberg pharma SA, Winterthur
steinberg pharma

Réconcilier forme et fast-food

Le fast-food est indissociable de notre mode de vie moderne, notamment chez les actifs, étudiants et scolaires. Bien choisi et bien composé, rien ne s'oppose, à vrai dire, à ce « repas rapide ».

Marie-Luce Le Febve de Vivy

Selon un rapport très récent sur l'alimentation en Suisse, la restauration en dehors du domicile a considérablement augmenté ces dernières années, tout comme d'ailleurs la consommation de plats prêts à l'emploi et de produits cuisinés. La tendance du « vite préparé, vite consommé » est toujours aussi forte. Quel que soit l'endroit, les friteries, restaurants rapides et stands « à emporter » dans les supermarchés poussent comme des champignons et font le bonheur des jeunes, adeptes de cette restauration « sur le pouce ».

Les avantages de la restauration rapide

L'intérêt du fast-food ou des plats cuisinés (voir encadré), réside essentiellement dans le gain de temps. Pendant que le repas est réchauffé aux micro-ondes ou que l'on engloutit son sandwich, on peut répondre à ses courriels, poster des commentaires sur Facebook ou passer un coup de fil. Quand on a une faim de loup et que la pause déjeuner est courte, on est content de pouvoir caler son creux le plus rapidement possible. Nous vivons en effet une époque frénétique où personne n'aime attendre.

Autre avantage : même sans connaissances culinaires, on peut se restaurer de façon variée. On s'épargne ainsi la peine de cuisiner la veille au soir son repas de midi du lendemain.

Quand, en outre, l'entreprise ou l'école des enfants ne possède pas de cantine, il est plus économique de déjeuner au fast-food qu'au restaurant.

Les inconvénients du fast-food

Les plats achetés dans la restauration rapide sont généralement riches en graisses (animales), farine blanche, sel et/ou sucre. D'un point de vue gustatif, ce cocktail est particulièrement savoureux – et pas seulement chez les enfants et adolescents ! Nombreux sont en effet les gens littéralement « accros » aux hamburgers et Cie. Pour preuve, les derniers chiffres de la chaîne de fast-food McDonald's en Suisse : 729 millions de francs de chiffre d'affaires l'an dernier, une progression enviable quand on sait que, dans le même temps, le marché suisse de la gastronomie reculait de 5 %.

Or les portions proposées par ce type de restauration sont un vrai danger pour la ligne. En 1950, la portion de frites était de 70 grammes et apportait environ 210 kilocalories. Aujourd'hui, on sert des portions de 200 grammes, de plus de 600 kilocalories. Or ces bombes caloriques ne nous font pas seulement grossir : consommées régulièrement, elles ont des effets délétères sur notre santé, car elles sont pauvres en vitamines, minéraux et fibres alimentaires. Le manque de fibres alimentaires induit un retour rapide de la faim. Par ailleurs, les menus de fast-food sont généralement engloutis à grand renfort de boissons sucrées. Il y a 13 morceaux de sucre dans 5 dl de coca et 11 dans la même quantité de jus d'orange non sucré.

Autre inconvénient : la consommation debout, à la va-vite. Le sentiment de satiété n'intervenant (au plus tôt) que 20 minutes après le début du repas, on a tendance à se nourrir plus que nécessaire.

Un mélange équilibré

Il est illusoire de penser bannir la restauration rapide. En quelques décennies, elle est devenue une composante de notre mode de vie effréné. Pour que « manger sur le pouce » ne soit pas synonyme de « malbouffe », il faut avoir l'esprit clair et faire

les bons choix. Si, à midi, vous optez pour une salade de thon toute prête accompagnée d'un petit pain complet, une assiette minceur avec escalope de poulet sur un lit de légumes ou un petit (!) hamburger avec une portion géante de salade, vous avez tout compris !

La règle d'or est en effet la suivante : un déjeuner sain est composé pour moitié de légumes / salade / fruits et agrémenté d'une portion de protéines (maigres) telles que crevettes, cottage cheese ou dés de tofu. Vous pouvez vous permettre un hamburger de temps en temps, sans en faire une habitude.

Qu'est-ce que le fast-food au juste ?

Le terme « fast-food » désigne la restauration rapide, consommée sur place ou en chemin, et le plus souvent sans couverts. Hamburgers, frites, nuggets, kebabs, pizzas, hotdogs, saucisses grillées ou au curry, wraps et sandwichs (chauds) constituent l'offre classique.

Par « plats cuisinés », il faut comprendre des plats surgelés ou frais, préparés pour être prêts en quelques étapes et sans grand effort. Ce sont typiquement les plats à réchauffer au micro-onde, les soupes de nouilles instantanées, qu'il suffit d'agrémenter d'eau bouillante, les bâtonnets de poisson pané, les poêlées de légumes avec leur assaisonnement ou encore les salades composées avec leur sachet de vinaigrette.

Forme et fast-food – mode d'emploi

- **Mangez lentement**
  savourez chaque bouchée et mastiquez-la 15 à 20 fois. Cela empêche la sursaturation.
- **Abandonnez les menus XXL.**
  Commandez toujours la plus petite portion de frites, hamburgers ou nuggets et agrémentez-la d'une (grosse) salade et/ou d'un fruit.
- **Variante pain complet**
  privilégiez les sandwichs aux légumes et au pain complet, ou tout au moins dont la farine n'est pas blanche. Plus ils sont riches en fibres alimentaires, plus le sentiment de satiété durera.
- **Dites « non » au sucre**
  renoncez aux sodas et jus de fruits industriels qui en regorgent. Et entraînez-vous à boire tous les jours au moins 1,5 litre d'eau (minérale). Pour ceux qui ne peuvent se passer de leur soda préféré, optez pour la version light.
- **Veillez à un certain équilibre !**
  Si vous avez mangé une pizza ou un kebab à midi, compensez par un müesli aux fruits au petit-déjeuner et une soupe de légumes maison le soir, par exemple. Il est bon également d'avoir une coupe de fruits frais avec soi, au bureau.
- **Achetez votre repas sur le chemin du travail**
  les supermarchés proposent un vaste choix de salades toutes prêtes. Si votre consommation de salades est régulière, achetez une petite bouteille d'huile de colza ou d'olive pressée à froid, du vinaigre et du sel aux herbes plutôt que les sauces toutes prêtes, et conservez-les dans votre tiroir ou votre armoire.

A tous ceux et celles qui cherchent encore une solution, nous disons . . .

ARRÊTEZ DE CHERCHER!

benegast

1re gamme à couvrir l'ensemble des troubles digestifs.

Les produits Benegast® sont d'origine naturelle et conçus scientifiquement pour vous procurer une santé gastro-intestinale stable et durable.

Quelle que soit la raison de votre déséquilibre, Benegast® offre une solution simple vous permettant de retrouver et maintenir votre santé digestive.

benegast **Pour une digestion saine**

www.benegast.com

Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

En direct de votre pharmacie

Validation médicament et validation traitement : de quoi s'agit-il ?

Faire confiance, c'est bien. Contrôler, c'est mieux ! Faites vérifier par un pharmacien l'ordonnance établie par votre médecin.

Angela Brunner, pharmaSuisse

En moyenne, un pharmacien contrôle 50 ordonnances par jour, c'est-à-dire qu'il procède à une validation médicament et à une validation traitement. Ces contrôlent accroissent la sécurité du patient.

Validation médicament

En procédant à la validation médicament, le pharmacien vérifie entre autres que l'ordonnance soit correctement rédigée. Si elle est illisible ou indique des dosages erronés, il prend contact avec le médecin traitant. De plus, il explique au patient quels sont les risques éventuels et les effets indésirables des médicaments prescrits. S'il identifie des risques d'interactions entre les médicaments figurant sur l'ordonnance, il va proposer des alternatives à son patient, auquel cas il en informera également le médecin traitant.

Validation traitement

Avant de délivrer l'ordonnance, le pharmacien procède encore à ce que l'on appelle la validation traitement au cours de laquelle il compare les médicaments prescrits avec le dossier patient électronique. Ce dernier contient tous les médicaments que le patient a retirés dans cette pharmacie, y compris ceux en vente libre. Votre pharmacien garde ainsi une vue d'ensemble de tous les médicaments qui peuvent avoir été prescrits par différents médecins.

Conseils personnalisés

Grâce à la validation traitement, le pharmacien peut par exemple découvrir qu'un patient prend une trop grande quantité d'un seul et même principe actif. Cela peut être le cas lorsqu'il prend un générique en plus du médicament original. Plus le pharmacien obtient d'informations sur son patient, mieux il peut le conseiller. Dans la mesure du possible, il est donc recommandé de se procurer ses médicaments auprès d'une seule pharmacie ou de communiquer à son pharmacien les autres médicaments que l'on prend et les éventuelles allergies dont on souffre.

Davantage de sécurité grâce aux conseils prodigués

En contrôlant les ordonnances, le pharmacien se soucie de la qualité des conseils, indépendamment du prix du médicament délivré. Le pharmacien n'a ainsi aucun intérêt à vendre des médicaments (originaux) plus chers.

Ces validations sont loin d'être inutiles : le patient gagne en sécurité et est averti suffisamment tôt des risques éventuels. Cela évite entre autres qu'il commette des erreurs lors de la prise des médicaments. Ces contrôles de sécurité n'existent pas si c'est le médecin lui-même qui délivre les médicaments. La fondation Organisation suisse des patients OSP recommande dans tous les cas de se faire délivrer une ordonnance par son médecin et d'apporter cette dernière dans sa pharmacie habituelle. ■

Informations complémentaires
www.pharmaSuisse.org

Combien coûtent la validation médicament et la validation traitement ?

Les indemnisations de ces validations sont réglementées par une convention tarifaire éditée par le Conseil fédéral. En règle générale, le pharmacien peut facturer CHF 3,25 une validation traitement et CHF 4,30 une validation médicament, à condition que les médicaments soient soumis à ordonnance et aussi remboursés par les caisses-maladie.

Ces tarifs ne sont pas valables pour la pilule du lendemain par exemple, délivrée uniquement sur ordonnance mais qui n'est pas remboursée par l'assurance de base. Le pharmacien contrôle cependant chaque ordonnance.

« La réponse du pharmacien »

Comment savoir quelle est la pharmacie de garde près de chez moi ?

En dehors des heures d'ouverture, votre pharmacie affiche en vitrine ou sur sa porte le nom de la pharmacie de garde la plus proche et les numéros à appeler en cas d'urgence. Cette information est généralement reprise dans la presse locale ou peut être trouvée sur internet. Il existe également des programmes (applications) pour smartphones (téléphones mobiles) qui peuvent vous indiquer la pharmacie de garde la plus proche en fonction de l'endroit où vous vous trouvez.

Dr Andreas U. Schmid, pharmacien

Politique de santé

Moins de problème de langue grâce à l'interprétariat téléphonique

Depuis bientôt deux ans, des interprètes se chargent par téléphone d'une meilleure compréhension entre les pharmaciens et leurs clients de langue étrangère. Le Service national d'interprétariat téléphonique est un projet soutenu par l'Office fédéral de la santé publique.

Angela Brunner, pharmaSuisse

Il arrive souvent qu'un pharmacien soit désemparé lorsqu'un client ne parlant que le croate ou le turc veut obtenir des renseignements sur un médicament. Dans ce cas de figure, les professionnels de la santé ne peuvent que donner des informations insuffisantes sur le dosage ou les mesures de prévention. C'est ici précisément qu'on peut faire appel au Service d'interprétariat téléphonique mis sur pied par l'organisation municipale zurichoise AOZ, spécialisée dans l'aide aux migrants. Appelés au numéro 0842 442 442, des spécialistes du monde médical peuvent contribuer à une meilleure compréhension linguistique.

Entretiens confidentiels

Un agent répond dans une des langues nationales puis transmet en l'espace de quelques minutes la ligne à un interprète professionnel maîtrisant la langue étrangère demandée (voir encadré). «Les courants migratoires actuels globaux se reflètent dans la demande», précise Sanja Lukić, cheffe responsable du service spécialisé Medios. «Nous recevons actuellement beaucoup d'appels concernant le tigrigna, langue parlée essentiellement en Érythrée.»

L'interprète sollicité est soumis, tout comme le pharmacien, au secret professionnel. Il ne se trouve pas sur place mais traduit par téléphone ce que lui demandent les protagonistes. Les entretiens confidentiels devraient donc se dérouler dans une pièce à part.

Vaincre les barrières linguistiques

Le service téléphonique est disponible depuis avril 2011 dans toute la Suisse et se prête plutôt à des situations d'urgence, ne nécessitant que des interventions brèves ou des cas pour lesquels une traduction rapide sur place n'est pas possible. Pour des entretiens plus longs et complexes, les organisateurs conseillent de faire venir un traducteur sur place.

Promouvoir la santé des personnes immigrées

Souvent, des coûts de santé inutiles sont générés en raison de problèmes de langue, fait savoir l'AOZ. Cela peut arriver par exemple lorsqu'un patient prend un médicament de manière inadéquate. Selon l'Office de la santé publique (OFSP), des études scientifiques ont révélé que les personnes qui ne comprennent aucune des langues nationales sont en moins bonne santé et d'un équilibre psychique plus fragile que la moyenne de la population. La Suisse compte près de 200 000 habitants qui ne maîtrisent aucun des idiomes nationaux, ni l'anglais. L'OFSP soutient la mise sur pied de ce Service d'interprétariat téléphonique, utilisé entre autres par les hôpitaux, les EMS, les cabinets médicaux et les pharmacies.

Mieux comprendre

Pour qu'un traitement réussisse, il est primordial que les professionnels de la santé, tels que les pharmaciens, puissent mieux communiquer avec les clients de langue étrangère. Selon Sanja Lukić, «La langue agit comme un catalyseur qui accélère le processus de guérison». Le traducteur inspire confiance et contribue à améliorer la sécurité du patient en abattant les barrières linguistiques et en transmettant objectivement les divergences culturelles.

Plus de 30 langues

Le Service national d'interprétariat téléphonique met en liaison 24 heures sur 24 en français, allemand et italien avec des interprètes certifiés dans au moins 12 langues (CHF 3.-/min) : albanais, arabe, bosniaque/croate/serbe, italien, kurde, portugais, russe, somalien, espagnol, tamoul, tigrigna, turc (En cas de besoin, des interprètes professionnels assurent également un service de traduction vers d'autres langues).

Ce projet soutenu par l'OFSP est actuellement en phase pilote pour une durée de 3 ans.

Pour plus d'informations :
www.0842-442-442.ch
www.inter-pret.ch
www.pharmaSuisse.org

Le cyclisme – à tout âge
Le vélo, un sport pour toutes les générations

«Le mouvement vaut de l'or pour la santé et les articulations. Une vie active accroit le bien-être, peut chasser la mauvaise humeur et constitue une possibilité fantastique d'entrer en contact avec d'autres gens» *Peter Nell, moniteur esa*

Carpe diem, telle est la devise de Peter Nell de Dällikon, et il profite de chaque journée active. Cet homme de 71 ans est un passionné de vélo avec un penchant pour les longues balades le long des pittoresques rivières suisses. En dépit ou plutôt à cause de son âge, bouger fait tout simplement partie de son quotidien. Si la motivation pour le vélo a quelque peu changé au fil des années, le contact avec les autres et l'élan intérieur l'animent sans cesse à remonter sur son deux-roues. «Autrefois, plus le dénivellé était élevée, mieux c'était, et bien évidemment, le temps nécessaire pour le trajet était décisif. Aujourd'hui, je roule plus tranquillement et admire le paysage que je traverse. Lorsque quelque chose attire mon regard ou que j'ai besoin de reprendre mon souffle, je fais une courte pause, puis je me remets en selle avec un regain d'énergie. Ainsi, je ne cours pas le risque de devoir m'arrêter à mi-chemin», précise Peter Nell.

La motivation, c'est tout!

Comment Peter Nell a-t-il réussi à garder encore tant de plaisir à bouger? Son conseil: Opter pour un sport que l'on aime, le cas échéant fixer des rendez-vous avec d'autres adeptes et ne pas précipiter les choses. Surtout pour les personnes qui s'y remettent, il est important qu'elles se réadaptent lentement aux séquences de mouvements. Il ne s'agit plus de faire un temps record. Dans sa jeunesse, le Dällikonois a pratiqué des disciplines plus aventureuses comme le VTT. L'âge aidant, il a découvert et s'est mis à apprécier une forme détendue de pratiquer le vélo. Il a même réussi à garder quelques éléments de son métier d'origine, l'enseignement. Il s'engage comme formateur pour les moniteurs de vélo de «Sport des adultes Suisse» (esa). De plus, il est responsable du cyclotourisme sous la houlette de Pro Senectute du Canton de Zurich et fait partie de l'équipe de direction d'un groupe de cyclistes. Transmettre un savoir et une aptitude, telle est la philosophie à laquelle cet homme de 71 ans s'adonne aujourd'hui «corps et âme». Mais pourquoi donc le vélo?

En selle, pédalez, c'est parti!

Pour Peter Nell, cette discipline sportive est un moyen de locomotion tout simplement génial et fascinant - ni trop lent, ni trop rapide, et planifiable à l'avance. De plus, à vélo l'ensemble du poids est toujours sur la selle; ce sport convient donc particulièrement bien aux personnes ayant des troubles articulaires. Car le mouvement régulier renforce les ligaments, les tendons ainsi que les muscles et réduit la charge sur les articulations. Des excursions à vélo de 70 à 80 km sont faciles à réaliser même à un âge plus avancé - toutefois à un autre rythme. Bien évidemment, à 71 ans, il lui arrive aussi de laisser son vélo au garage quand les températures sont négatives. Cependant, la joie de bouger et les excursions passionnantes le remotivent chaque jour. Il affirme être curieux et amoureux de la nature, ouvert et dynamique. Sur son deux-roues, il peut vivre toutes ces qualités. Ce n'est jamais ennuyeux, il reste encore tant à découvrir, et cela de préférence à vélo. Encore un conseil pour les personnes de son âge: «Laissez la voiture parquée, enfourchez votre vélo et regardez avec plus d'attention autour de vous. Qui sait, peut-être redécouvrirez-vous des endroits oubliés ou encore inconnus. Bien du plaisir lors de votre prochaine excursion!»

Une génération ambitieuse ne devrait pas abandonner à mi-chemin.

Voltaren Dolo forte Emulgel. Fait avancer votre génération.

En cas de douleurs liées à l'arthrose: appliquer le gel fortement concentré simplement toutes les 12 heures.

Un engagement fort pour une génération forte. Voltaren Dolo forte Emulgel soulage les douleurs aiguës des articulations et celles liées à l'arthrose, et est anti-inflammatoire. Le bouchon breveté EU permet par ailleurs une ouverture facilitée du tube.

www.voltaren-dolo.ch
Veuillez lire la notice d'emballage
Novartis Consumer Health Suisse SA

Trouvez votre activité sportive grâce au test en ligne: www.mon-sport.ch
Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Hypertrophie de la prostate

Tous les hommes sont concernés

Chez tous les hommes, le volume de la prostate augmente au fil des ans. Cette modification finit souvent par entraîner un rétrécissement du diamètre de l'urètre, responsable de troubles mictionnels relativement faciles à traiter. Les cas de cancer restent rares.

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

La prostate se situe juste en dessous de la vessie et entoure l'urètre comme un anneau. Cette glande de la taille d'une châtaigne produit la majeure partie du liquide séminal lors de l'éjaculation.

Chez tous les hommes, la prostate s'hypertrophie avec l'âge. L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) concerne près de la moitié des hommes de 50 ans et quasiment tous ceux de plus de 80 ans. Si l'on en ignore encore largement les causes, on soupçonne qu'elle n'est pas sans rapport avec les changements hormonaux liés à l'âge.

Les symptômes typiques

Dans l'hyperplasie bénigne de la prostate, l'augmentation de volume touche essentiellement la région située directement autour de l'urètre et entraîne donc relativement rapidement des problèmes urinaires.

En voici quelques symptômes typiques :
- la fréquence des mictions augmente, y compris la nuit
- la vidange de la vessie se fait attendre
- le jet d'urine devient plus faible
- le jet est interrompu
- des gouttes retardataires arrivent en fin de miction
- le patient n'arrive plus à contenir l'urine (incontinence).

Avec l'allongement de l'espérance de vie, c'est une mauvaise idée de passer ces symptômes sous silence par fausse pudeur ou de les considérer comme une fatalité. Le problème ne se résoudra pas de lui-même et peut même s'aggraver au fil des ans.
La situation peut devenir inquiétante, par

Une affaire d'hommes !
App gratuite
A.Vogel
Prostasan®
Capsules pour la prostate
Médicament phytothérapeutique
Prostasan® pour soulager les troubles consécutifs à un début de dilatation de la prostate.
Télécharger ici l'App gratuite de test et de mesure de la prostate.
Veuillez lire la notice d'emballage.
Bioforce SA, Roggwil TG
A.Vogel

exemple, quand l'urètre est tellement comprimé que la vessie ne peut plus se vider complètement et contient toujours un peu d'urine, un phénomène qui favorise les cystites, les saignements, les calculs vésicaux et l'accumulation d'urine jusque dans les reins.

Les traitements médicamenteux

Si vous présentez certains de ces symptômes, évitez l'automédication et consultez un médecin pour exclure d'autres causes comme le diabète, l'insuffisance cardiaque ou encore le cancer de la vessie ou de la prostate.

Si vous souhaitez agir sur un début d'augmentation de volume de la prostate et les symptômes qui l'accompagnent à l'aide de phytomédicaments, demandez conseil à votre pharmacien. Il pourra vous proposer, par exemple :

- des préparations à base de fruits du chou palmiste nain *(Serenoa repens)*
- des extraits de racines d'ortie *(Urtica dioica)*
- des graines de courge séchées ou de l'huile de courge *(Cucurbita pepo)*
- des extraits d'écorce de prunier d'Afrique *(Pygeum africanum)*.

D'autres médicaments sont disponibles sur ordonnance, notamment l'afluzosine et la tamsulosine, qui permettent de réduire la pression sur l'urètre. Après quelques semaines, ces médicaments permettent souvent de faire disparaître les symptômes pendant des mois, de sorte qu'il est possible d'interrompre le traitement avec l'accord du médecin et de ne les reprendre qu'en cas de besoin. Toutefois, il est parfois nécessaire de prendre ces médicaments à long terme, par exemple tous les deux à trois jours.

D'autres substances actives comme le finastéride permettent de réduire le volume de la prostate mais c'est un processus lent et il faut parfois plusieurs mois avant d'obtenir un résultat.

L'opération

Si les médicaments ne donnent pas les résultats escomptés, l'hyperplasie de la prostate peut nécessiter une intervention, communément appelée « petite opération de la prostate ». Pratiquée via l'urètre, elle vise à éliminer les tissus prostatiques qui la compriment. L'opération permet de supprimer les symptômes chez la plupart des patients mais entraîne aussi souvent une « éjaculation rétrograde », dans laquelle le sperme n'est plus évacué vers l'extérieur lors de l'orgasme mais remonte vers la vessie. Les patients ne peuvent plus avoir d'enfants mais leur fonction érectile n'est pas altérée.

Effectuez maintenant un contrôle personnel de la prostate

App prostate A.Vogel >

Téléchargez maintenant gratuitement :
App prostate A.Vogel

Grâce à l'App A.Vogel vous pouvez contrôler votre prostate facilement et de manière fiable. Apprenez en même temps en bref tout ce que vous devriez savoir au sujet du grossissement (bénin) de la prostate.

A.Vogel
www.avogel.ch

Téléchargez maintenant gratuitement l'App sur votre iPhone ou Smartphone.

Le cancer de la prostate

Dans l'hyperplasie maligne, ce sont surtout les tissus périphériques de la glande qui grossissent ; le diamètre de l'urètre n'est que peu rétréci, ou alors tardivement, c'est pourquoi le cancer de la prostate ne devient symptomatique qu'à un stade avancé.

Le cancer de la prostate est l'un des cancers les plus fréquents chez les hommes mais il n'est responsable que de 3 % des décès dans cette population. En effet, il faut le savoir, de nombreuses formes de ce cancer ne se développent que très lentement et n'ont donc pas d'incidence sur l'espérance de vie.

La nécessité d'un traitement dépendra avant tout du degré d'agressivité du cancer, que seule une biopsie permettra de déterminer. Les formes moins agressives ne nécessitent généralement aucun traitement ; les médecins privilégient dans ce cas l'« attente vigilante » et n'interviennent que si le cancer entraîne des symptômes gênants.

En cas de cancer agressif, la décision de traiter et le mode de traitement dépendront fortement de l'âge du patient. Chez un homme relativement jeune, dont l'espérance de vie est encore longue, l'opération et la radiothérapie se justifient, ce qui n'est pas le cas chez un homme d'un âge plus avancé, car il ne mourra probablement pas des suites de son cancer.

Le dépistage

Beaucoup d'hommes s'inquiètent d'être touchés par le cancer de la prostate sans le savoir. Entre 50 et 70 ans, le toucher rectal et le « test PSA » offrent une possibilité de dépistage précoce. Le test PSA mesure la concentration sanguine de l'antigène prostatique spécifique. Une élévation de sa valeur peut être un indicateur de la présence d'un cancer, mais ce n'est pas systématique. Inversement, un cancer peut être présent sans que la valeur du PSA ne soit élevée. Ce test n'est donc malheureusement pas très fiable.

Des tomates contre le cancer

Une bonne hygiène de vie contribue à réduire le risque de cancer de la prostate. La tomate occupe une place à part dans la prévention, surtout quand elle est cuite (p. ex. à l'étuvée) sous forme de sauce, de soupe ou de coulis. Son effet protecteur est probablement attribuable au lycopène qu'elle contient. Celui-ci ne présenterait toutefois pas la même efficacité sous forme de complément alimentaire en comprimé ; mieux vaut consommer quelques fois par semaine une salade de tomates ou un plat à base de tomates cuites. Dans l'ensemble, les hommes qui consomment davantage de légumes et moins de graisses animales semblent moins touchés par le cancer de la prostate. Une activité physique régulière et modérée joue également un rôle protecteur.

Lutte antiparasitaire

Pour nos amies les bêtes

Les animaux domestiques nous apportent beaucoup, à nous les hommes… si tant est qu'on s'en occupe correctement. La vermifugation régulière et la lutte antiparasitaire en font partie. De nombreux produits vétérinaires sont également disponibles en pharmacie, en stock ou sur commande.

Nicole Zurbuchen

Si la bonne santé de nos compagnons à poils (chiens, chats) les rend relativement résistants aux parasites, il faut en revanche qu'ils bénéficient régulièrement d'un traitement vermifuge. Car si l'infection parasitaire prolifère, ils pourraient tomber malades. Selon le type de parasites qui lui colonise l'estomac et l'intestin, l'animal peut vomir, avoir la diarrhée ou être constipé. Certains animaux maigrissent également en dépit d'une alimentation suffisante. Selon le Dr Bättig, vétérinaire à Wald, une infection parasitaire peut engendrer une anémie ou une carence en nutriments. Chez les jeunes animaux, des problèmes intestinaux peuvent apparaître et même, dans des cas extrêmes, une occlusion intestinale.

Les chats et les chiens peuvent être infectés par diverses espèces de vers – les plus fréquentes étant le necator, l'ascaride et le ténia. Les vers peuvent se transmettre d'un animal à l'autre. Les chats qui sortent attrapent souvent des vers en mangeant les souris et autres rongeurs qu'ils ont chassés. Les necators se multiplient de façon plus complexe : leurs larves se nichent dans la peau du chat ou du chien et atteignent par ce biais les organes internes.

Un traitement vermifuge par trimestre

Les vétérinaires conseillent de vermifuger tous les trois mois les chats qui sortent. Le traitement est à base de comprimés à avaler. Pour les chats qui les refusent, il existe une bonne alternative : des préparations que l'on applique sur la nuque de l'animal (appelées pipettes ou « spot-on »). En hiver, l'intervalle entre deux traitements peut être augmenté.

Pour les chats d'appartement, un seul traitement annuel suffit généralement. Le propriétaire de l'animal peut aussi faire analyser les excréments de son chat à deux reprises. En l'absence de toute infection, il pourra alors se passer de vermifugation.

Une prise de conscience

Le Dr Urs Bättig estime qu'une grande majorité des propriétaires de chat traite régulièrement leur félin contre les vers. « Il y a une prise de conscience du problème. De ce point de vue-là, les choses ont évolué ces dernières années » confie le vétérinaire. Il lui arrive pourtant encore de traiter des chats n'ayant pas été vermifugé depuis des années. « Il est frappant de voir combien les vers et puces se développent vite chez des hôtes stressés et malades – ces animaux ont un système immunitaire nettement plus faible », explique-t-il.

Ce que tout le monde ne sait pas, c'est que certains vers – comme l'ascaride et le ténia – peuvent se transmettre à l'homme. Les enfants en bas âge en particulier, qui rentrent en contact avec les excréments de chats dans les bacs à sable ou dans les espaces verts, courent un risque d'infestation par le ténia. Les larves du parasite peuvent cheminer jusqu'aux organes internes ou aux muscles et provoquer en outre des lésions oculaires ou une hépatomégalie.

Les antipuces pour chiens : pas pour les chats !

Pour les prémunir des puces et des tiques, Urs Bättig recommande de traiter les chats

de façon systématique toutes les quatre à six semaines avec une pipette que l'on applique sur la nuque de l'animal. Certains maîtres espacent les traitements en hiver car les infestations de puces sont plutôt rares à la saison froide. Le risque nul n'existe toutefois pas.

«Ce qu'il ne faut pas faire, en revanche, c'est traiter un chat avec un antipuces pour chiens», prévient le vétérinaire. «Nous voyons chaque année des morts tragiques – certaines personnes achetant en magasins spécialisés des préparations pour chiens car elles sont moins chères». Malheureusement beaucoup ignorent que les préparations pour chiens contiennent le plus souvent des principes actifs autres ou plus fortement dosés qui peuvent causer chez les chats des spasmes mortels car leur métabolisme est différent de celui des chiens.

Démangeaisons à l'oreille

Moins fréquentes et tout aussi gênantes: les mites d'oreilles (ou gale des oreilles) qui affectent les félins. Les chats qui en sont porteurs secouent souvent la tête et se grattent l'oreille. Des croûtes peuvent se former sur le bord et au fond de l'oreille. Lorsqu'un chat a des mites, il faut traiter également tous les animaux qu'il côtoie. Le vétérinaire nettoie soigneusement les oreilles du chat puis lui administre une préparation qui tue les parasites.

Dangereuse échinocoque

Les chiens ne sont pas épargnés par les vers et autres parasites. Selon le Dr Urs Bättig, les symptômes du chien sont comparables à ceux du chat. A quelle fréquence doit-on traiter les chiens contre les vers? «Si l'on se promène souvent en forêt avec son chien, mieux vaut le traiter six fois par an. Dans le cas contraire, une fois par trimestre suffit» explique le vétérinaire. En forêt, il y a un danger supplémentaire: l'échinocoque. Pour le chien en lui-même, ce ver de la famille des ténias n'est pas dangereux mais il peut être transmis à l'homme. Les infections humaines sont rares mais risquées: les larves de l'échinocoque provoquent une destruction insidieuse du foie qui, si elle n'est pas traitée, s'avère fatale au bout de quelques années.

Retirer rapidement les tiques

Les mesures de prévention et les traitements contre les puces, tiques et mites sont les mêmes pour les chiens que pour les chats. Pour les chiens toutefois, il y a le risque de contracter une borréliose suite à une piqûre de tique. Plus la tique peut sucer le sang longtemps et plus le risque d'infection est élevé, c'est pourquoi il faut systématiquement inspecter son chien après chaque promenade. Quand faut-il consulter le vétérinaire? «Lorsque des symptômes similaires à ceux de la grippe apparaissent huit à quinze jours après la piqûre», conseille le Dr Bättig. Le chien peut sembler «mou», sans appétit, et ne manifeste pas l'envie de bouger. Autres symptômes: les oreilles chaudes ou encore la truffe sèche et chaude. L'animal peut éventuellement boire plus que d'habitude. Si le chien a attrapé la borréliose, les symptômes pseudo-grippaux n'apparaissent qu'au bout de un à cinq mois.

Petits rongeurs

Les rongeurs également, comme les lapins, cochons d'Inde et souris peuvent être infestés de parasites gastro-intestinaux, surtout s'ils sont gardés dans une cage extérieure. Le Dr Urs Bättig conseille de faire régulièrement analyser leurs déjections par un vétérinaire. «Chez les rongeurs, un traitement ne doit être entrepris qu'en présence effective de parasites», explique-t-il. «Si c'est le cas, tous les animaux seront traités». La plupart des rongeurs étant des animaux vivant en communauté, les parasites gastro-intestinaux se propagent rapidement d'un sujet à l'autre. Pour les puces et les mites aussi, on ne traite les rongeurs qu'en cas d'infestation avérée car ils sont beaucoup plus sensibles à certains médicaments. Tout comme chez les chats, les parasites se multiplient extrêmement vite chez les hôtes à la santé déjà affaiblie; une santé qu'ils dégradent encore davantage.

Oiseaux

Chez les oiseaux, on retrouve parfois le mallophage – un parasite de type insecte qui se nourrit de plumes. On ne pratique pas de traitement préventif, le vétérinaire se contente de traiter les oiseaux infestés.

Reptiles

Chez les reptiles, les parasites gastro-intestinaux peuvent poser problème. Les vétérinaires recommandent toutefois de ne traiter l'animal avec un vermifuge que lorsque l'examen de ses excréments a confirmé l'infestation. ■

FRONTLINE®
Contre tiques et puces
Elimine tiques et puces sur l'animal
Pour chats et chiens
Prévient l'infestation par les puces

Produit par Merial, distribué par Biokema SA. Frontline® est un médicament, veuillez consulter la notice d'emballage ou demander conseil à votre pharmacien.

Système cardiovasculaire

L'arbre aux 40 écus :
fossile vivant aux vertus thérapeutiques

La principale indication des médicaments à base de Ginkgo biloba est le traitement de la démence, mais de nouvelles études laissent penser qu'ils pourraient également s'avérer efficaces dans la prévention de l'artériosclérose.

Dr méd. Sabina Ludin

D'origine asiatique, le *Ginkgo biloba* est l'une des plus anciennes espèces d'arbre de la planète. Il y a 150 millions d'années, alors que les dinosaures peuplaient encore la Terre, la famille des Ginkgoacées était déjà présente, y compris sous nos latitudes. Aujourd'hui, dans nos contrées, on peut souvent admirer ces arbres majestueux et très résistants dans les parcs et les jardins botaniques.

Mais le *Ginkgo biloba* est également largement connu pour ses propriétés thérapeutiques. Les extraits utilisés couramment chez nous en phytothérapie sont issus de ses feuilles typiques en forme d'éventail mais la médecine chinoise exploite également les graines et les racines de « l'arbre de la connaissance ». L'indication classique des extraits de *Ginkgo biloba* est le traitement de la démence. Ils ont une influence favorable établie sur les symptômes typiques de la démence comme les oublis, les troubles de la mémoire et de la concentration, les étourdissements et les bourdonnements dans les oreilles. D'après de récentes études, le *Ginkgo biloba* pourrait également contribuer à retarder de plusieurs années l'apparition d'une démence si la prise de l'extrait est instaurée dès les premiers signes de défaillance cognitive.

Le « quatuor mortel »

L'artériosclérose (calcification des artères) est l'un des plus grands enjeux de la médecine et de la politique de santé aujourd'hui. D'après les estimations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle touche entre 25 et 30 % de la population adulte dans les pays industrialisés. L'artériosclérose, et plus particulièrement ses conséquences – maladies cardiovasculaires comme l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde, l'AVC et les troubles de la circulation dans les membres inférieurs, génèrent beaucoup de souffrance mais aussi des coûts élevés et font partie des causes de décès les plus fréquentes.

Les causes de l'artériosclérose sont à rechercher du côté de notre mode de vie, ce qui explique pourquoi les maladies cardiovasculaires sont également considérées comme des « maladies de la modernité ». Manque d'exercice, mauvaise alimentation apportant trop de graisses, trop de sucres rapides (sucre, farine blanche) et de trop grandes portions, tabagisme, consommation d'alcool et stress au travail et dans la famille conduisent au surpoids et à l'élévation des concentrations de lipides sanguins (cholestérol), de la glycémie et de la tension artérielle. Ces quatre troubles favorisent l'apparition de dépôts dans les vaisseaux (= artériosclérose), ce qui en fait des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Chacun de ces facteurs pris individuellement augmente le risque cardiovasculaire, mais ils s'avèrent tout particulièrement dangereux s'ils sont conjugués. L'association de ces quatre facteurs de risque forme un ensemble de signes cliniques appelés « syndrome métabolique ». Les personnes touchées courent un risque trois fois plus élevé de faire un infarctus du myocarde ou un AVC que le reste de la population. C'est pourquoi, dans les pays anglophones, l'association hyperlipidémie, trouble du métabolisme des sucres, surpoids et hypertension est connue sous le nom de « deadly quartet » (le quatuor mortel).

Le *Ginkgo biloba* dans l'artériosclérose

Que faire ? Naturellement, le meilleur moyen de prévention est un mode de vie sain, c.-à-d. une activité physique régulière et une alimentation équilibrée comportant beaucoup de fruits et de légumes frais. Outre la perte de poids, le traitement par des antihypertenseurs et un meilleur contrôle du métabolisme du glucose sanguin à l'aide d'un régime et de médicaments, une autre mesure reconnue de prévention de l'artériosclérose est la réduction médicamenteuse des taux de lipides sanguins, car un taux élevé de cholestérol favorise considérablement la formation de dépôts (plaques) dans les vaisseaux. Ces médicaments qu'on appelle des statines ont fait leurs preuves en termes de réduction du risque d'infarctus du myocarde et de la mortalité d'origine cardiovasculaire, mais sont aussi associés à de nombreux effets indésirables. Dès lors, les préparations à base de *Ginkgo biloba* pourraient offrir une alternative intéressante.

Photo : beat-ernst-basel.ch

Le ginkgo est l'un des arbres les plus vieux de la planète.

Dans le cadre de deux petites études, l'équipe de chercheurs de l'hôpital universitaire Charité de Berlin dirigée par le Prof. Günter Siegel a pu montrer que l'administration d'extrait de *Ginkgo biloba* réduisait sensiblement la formation des plaques et, par conséquent, le risque d'apparition de l'artériosclérose. « Les effets mesurés sont comparables à ceux des statines, avec une bien meilleure tolérance en faveur de l'extrait de *Ginkgo biloba* », explique le Prof. Siegel pour résumer les résultats de ces études. Vu le nombre très réduit de patients inclus dans ces études, le *Ginkgo biloba* ne peut pas encore être recommandé d'une manière générale pour prévenir l'artériosclérose. Pour cela, ces résultats devront d'abord être confirmés par des études de plus grande ampleur. On peut toutefois légitimement espérer que les indications de l'extrait de *Ginkgo biloba* seront un jour étendues à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Il y a Ginkgo et Ginkgo

Les effets prouvés du *Ginkgo biloba* ne s'appliquent qu'aux préparations disponibles en pharmacie (et en droguerie). Demandez conseil à votre pharmacien et n'achetez pas ce type de produits sur Internet.

L’esprit vif?

Tebofortin® intens

Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration

Emballages de
30 et 90 comprimés filmés

Tiré de la nature.
Pour votre santé.

Tebofortin® intens contient l’extrait original de Ginkgo biloba EGb 761®.
Prière de consulter la notice d‘emballage.

SCHWABE Pharma AG, Erlistrasse 2, 6403 Küssnacht a.R. www.schwabepharma.ch

Politique de santé

Le piège des pharmacies en ligne

Votre pharmacie vous propose toujours des conseils spécialisés adaptés au produit adéquat. Par contre, les pharmacies en ligne renoncent à de tels services, avec tous les risques que cela comporte!

Angela Brunner, pharmaSuisse

En rentrant chez lui, Hans R. trouve un colis devant sa porte. Il en déballe le contenu sur son canapé et y trouve plusieurs médicaments qu'il a commandés auprès d'une pharmacie en ligne qui les proposait apparemment à un prix plus avantageux que sa pharmacie habituelle. Mais à quoi peut bien servir quel remède? Et peut-il les prendre en même temps? Les conseils et les consignes de sécurité qu'il reçoit généralement de son pharmacien lui font défaut. Hans R. est diabétique et ne peut pas se permettre la moindre erreur.

Les conseils personnalisés sont importants

La prochaine fois, il retournera donc dans sa pharmacie de quartier. Il sait maintenant que les conseils personnalisés du pharmacien sont utiles à maints égards: le professionnel de santé lui explique en effet à quoi il doit prêter attention lors de la prise de médicaments et tient compte de ses besoins individuels. En outre, il peut bénéficier de ces prestations sans aucun rendez-vous.

La sécurité passe avant tout

Le pharmacien de confiance connaît également les interactions entre les médicaments dans la mesure où il sait quels autres remèdes Hans R. doit prendre au vu de ses antécédents médicaux. La sécurité des patients passe toujours en premier. Le pharmacien dispose toujours du médicament adéquat, même en cas d'urgence. Dans le cas contraire, la majorité des pharmacies peut livrer le produit non disponible au domicile du client en l'espace de quelques heures – pas besoin d'attendre plusieurs jours.

Le cœur du problème

Les pharmacies en ligne appliquent des méthodes différentes. Elles promettent des prix plus avantageux et lésinent sur les conseils personnalisés d'un professionnel. Comme elles facturent souvent des frais de port, les clients sont tentés de passer des commandes importantes, ce qui compromet leur sécurité. Il se peut également que le médicament livré ait été endommagé pendant le transport, faute de maniement adéquat. L'insuline par exemple doit toujours être stockée au frais; les pharmacies la conservent donc au réfrigérateur. Les personnes qui commandent des médicaments sur des sites internet douteux risquent en outre de recevoir des médicaments contrefaits souvent sans effet voire toxiques dans un grand nombre de cas! Les personnes soucieuses de leur santé font donc mieux de s'inspirer de Hans R. et d'acheter leurs médicaments dans leur pharmacie de confiance.

Eviter les lacunes d'approvisionnement

Ceci ne s'applique pas seulement aux urgences, mais aussi aux médicaments «de confort». Vous permettez ainsi à la pharmacie de rester implantée dans votre quartier et évitez les lacunes d'approvisionnement. La sécurité de l'approvisionnement en médicaments serait en effet compromise si les pharmacies devaient fermer leurs portes en raison de la concurrence croissante de la vente en ligne.

Pour plus d'informations:
www.pharmaSuisse.org

C'est nouveau

Excipial DeoForte®

Protège efficacement et invisiblement

Excipial Deoforte® est un antitranspirant qui est utilisé lors de la transpiration excessive. L'hydrochlorure d'aluminium inhibe la transpiration écrinale et diminue la production de sueur. L'effet bactériostatique empêche en outre l'odeur corporelle non souhaitée.

Spirig Pharma SA,
CH-4622 Egerkingen,
www.spirig.ch

Excipial DeoForte® régule la transpiration excessive au niveau des aisselles, des mains et des pieds de façon fiable et durable. Ce faisant, la crème apporte la sécurité dans la vie quotidienne et assure une protection durant les activités professionnelles et sportives et durant les loisirs. Elle est légèrement parfumée, très bien tolérée et ne contient ni agents conservateurs ni colorants.

Nourrir. Fortifier. Soigner.

Nos soins s'attaquent à la racine.

L'exceptionnelle formule de soins reconstituante de ***Burgerstein hair & nails*** est unique en son genre. En apportant de précieux éléments nutritifs à la racine des cheveux et aux ongles, elle confère souplesse et vitalité aux cheveux et rend les ongles plus forts et plus résistants.

Les neufs principes actifs, une combinaison de précieux extraits végétaux et micronutriments, contenus dans ***Burgerstein hair & nails*** stimulent de manière ciblée le métabolisme des cheveux et des ongles et favorisent les processus de réparation.

Prix de vente recommandé ***Burgerstein hair & nails***
90 comprimés/CHF 44.–, 270 comprimés/CHF 98.–

www.burgerstein.ch

NOUVEAUTÉ **LOUIS WIDMER:**

Emulsion Hydro-Active UV 30

Les filtres UVA et UVB protègent contre le rayonnement ultraviolet et préviennent le vieillissement cutané photoinduit. Ce soin de jour hautement efficace offre une protection durable contre le vieillissement cutané précoce et les agressions de l'environnement.

Il stimule et préserve les fonctions naturelles anti-âge de la peau.

Pour la peau mixte ou normale.

www.louis-widmer.ch

Homéopathie

Quelles solutions contre les maux de dents ?

Jana n'en peut plus. Toute la nuit, son fils Kevin, 11 mois, n'a cessé de pleurer. Il fait ses dents, et cela dure déjà depuis 4 semaines ! Rien ne semble le soulager ; elle décide donc d'essayer l'homéopathie.

Jacqueline Ryffel, pharmacienne

Nous pouvons nous estimer heureux de ne pas nous souvenir des premiers maux de dents de notre petite enfance. Très douloureux, ils font pleurer les bébés, au grand désespoir de leurs parents. Mais les maux de dents de l'âge adulte ne sont pas moins pénibles et douloureux et imposent souvent une visite chez le dentiste. Toutefois, il existe des moyens pour apaiser la douleur et l'homéopathie offre un certain nombre de solutions.

Le traitement homéopathique repose essentiellement sur les symptômes. Comment les maux de dents se manifestent-ils ? Qu'est-ce qui aggrave ou atténue la douleur ? Dans quel état d'esprit se trouve le patient ? Choisissez votre médicament en comparant ses caractéristiques avec vos observations.

Matricaria recutita (Camomille vraie)

Photo: beat-ernst-basel.ch

Delphinium staphisagria (herbe aux poux)

Quels médicaments homéopathiques contre les maux de dents ?

Le remède de choix dans les douleurs des jeunes enfants est Chamomilla. Si l'enfant pleure, est grognon, veut être pris dans les bras et ne se calme que brièvement avant de recommencer à pleurer. S'il a une joue rouge et l'autre pâle et que les maux de dents s'accompagnent souvent de selles vertes (ayant l'aspect d'épinards hachés) et que la mère a les nerfs à fleur de peau, donnez à l'enfant

Chamomilla 30 CH

Si les symptômes s'aggravent sous l'effet des boissons froides mais s'améliorent sous l'effet de la chaleur et de la pression (lorsqu'on serre les mâchoires), si les douleurs apparaissent notamment après l'extraction d'une dent ou sont le symptôme prédominant de la formation de caries, si vous vous énervez facilement à la moindre occasion, prenez

Staphisagria 30 CH

Staphisagria favorise la cicatrisation.

Posologie

Diluez 5 granules dans un demi-verre d'eau et avalez une gorgée 3 à 4 fois toutes les demi-heures. Chez les enfants en bas âge, trempez la tétine dans la solution et donnez-la au bébé. En l'absence d'amélioration, répétez l'opération après 12 heures.

Si les douleurs restent intenses après 24 heures, changez de remède. ■

En cas d'urgence?

7 médicaments homéopathiques de qualité dans le distributeur Spagyros Multi-click®-

C30 CHF 39.00*

Pharmacie pour les enfants

Aconitum, Apis, Arnica, Belladonna, Chamomilla, Ledum, Spongia

Remèdes naturels fabriqués à la main

SPAGYROS

Production et distribution par: Spagyros SA - 3073 Gümligen - www.spagyros

* prix recommandé

Mon arthrose a influencé ma vie et … j'ai influencé mon arthrose

L'expérience personnelle de R. Baer qui souffre d'une grave arthrose du genou depuis 25 ans et qui maintient sa mobilité articulaire grâce à des activités physiques et une alimentation adaptées.

À l'âge de 18 ans, il y a 28 ans, j'ai déchiré mes ligaments croisés lors d'un match de football. On m'a immédiatement opéré. Une semaine plus tard, j'étais pris de fortes fièvres et le médecin m'a diagnostiqué une infection aux staphylocoques dans le genou opéré. Une deuxième opération de nettoyage fut effectuée, mais sans résultat. L'infection resta active pendant 6 mois et je fus opéré à six nouvelles reprises. Finalement, la chance a joué en ma faveur et l'infection fut maîtrisée.

Mon arthrose (perte de cartilage) fut diagnostiquée deux ans plus tard. Lors de jogging, je ressentais de fortes douleurs brûlantes et mon genou gonflait fortement. J'ai demandé à mon médecin ce que je pouvais faire contre mon arthrose. Celui-ci répondit que le cartilage de mon genou se désintégrait rapidement en raison de l'infection subie, que l'arthrose ne se soigne pas et qu'un jour je devrai remplacer mon genou par une prothèse. Mais à 20 ans, j'étais beaucoup trop jeune.

Pendant mes études, je me suis fortement intéressé au cartilage et au tissu conjonctif. Le cartilage fait partie de la matrice extra cellulaire (ECM) et il est constitué d'éléments de structure spécifiques qui sont nourrit par le biais du liquide synovial (riche en acides aminés, sulfates, protéoglycanes, vitamines et minéraux)

Mon histoire personnelle m'a motivé à mettre sur pied une collaboration avec un ingénieur alimentaire et une société suisse, afin de développer un complément alimentaire pour nourrir le cartilage et l'entier de la matrice extra cellulaire (ECM).

Ce complément alimentaire comporte tous les éléments importants pour le cartilage, les tendons, les ligaments et la peau (collagène, sulfates de glucosamine et de chondroïtine, acides aminés spécifiques) ainsi que des antioxydants naturels (cynorrhodon, melon, edelweiss, gentiane), des vitamines (C, D, E) et des minéraux (manganèse, cuivre, chôme) qui réduisent l'action des radicaux libres provoquant des inflammations et la destruction des tissus.

Je prends mon produit selon mon état et mes activités physiques, environ 3 à 4 fois par semaine et je souffre ainsi de très peu de douleur et de gonflement. L'arthrose est toujours là, mais semble s'être stabilisée.

Aujourd'hui, 28 ans après mon accident du sport, je bénéficie encore d'une bonne mobilité de mon genou gauche et je peux faire du vélo, du ski, du ski de fond, de la marche et de la natation. Mon médecin est surpris du peu de douleur et de gonflement par rapport aux radiographies de mon genou. Je suis convaincu que mon alimentation spécifique pour le cartilage ainsi que les activités physiques adaptées ont aidé mon genou endommagé et aident parallèlement toutes mes articulations « saines ».

J'espère transmettre du courage à toutes les personnes atteintes d'arthrose et les encourager à adapter leur alimentation et leurs activités physiques, afin qu'elles puissent elles aussi différer la pose d'une prothèse le plus longtemps possible.

Contact : infobaer@bluewin.ch

Publicité

ExtraCellMatrix – ECM

La **formule complète** pour les
ARTICULATIONS et la **PEAU**

Unique et hautement dosé

Disponible en pharmacie avec le pharmacode 537 67 44 ou
www.swiss-alp-health.ch info@swiss-alp-health.ch Tél 021 711 33 11

ExtraCellMatrix – ECM est un complément alimentaire hautement dosé pour le cartilage, les tendons et les ligaments avec hydrolysat de collagène, sulfate de glucosamine et sulfate de chondroïtine. Acides aminés spécifiques (L-lysine, L-méthionine, L-thréonine). Antioxydants (cynorrhodon, extrait de melon – Extramel®, gentiane, edelweiss). Vitamines C, D, E. Minéraux (manganèse, cuivre et chrome). Emballage mensuel de 30 sachets (sticks).

Bon pour 3 doses journalières gratuites dans chaque emballage !

Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

La solution aux mots fléchés du numéro astreaPHARMACIE d'avril se trouve en page 47.

Les gagnantes et gagnants de l'édition astreaPHARMACIE de mars ont chacun reçu leur prix. La solution était : POMME

La solution aux mots fléchés ci-dessous sera publiée dans le prochain numéro d'astreaPHARMACIE.

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier.

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Vous pouvez également transmettre votre solution par téléphone (voir ci-dessous)

Gagnez
un des 20 bons pour un soin pédicure d'une valeur de CHF 100.– offert par Melisana AG, Zurich.

© Alain DUBOIS

1	2	3	4	5	6

Vous pouvez enregistrer la solution au **numéro de téléphone 0901 800 200** (sans indicatif).

Indiquez clairement votre réponse et votre adresse sur demande du répondeur automatique.

L'appel (taxe de conversation incluse) coûte 90 centimes. Il est également possible d'inscrire la réponse sur une carte postale et de l'envoyer à :
astreaPHARMACIE, Mots fléchés, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug

Date limite d'envoi : 31 mai 2013.

Cors aux pieds? Va-t'en!
- *association unique de principes actifs*
- *élimine rapidement les cors aux pieds*
- *atténue la douleur due à la pression*

Verrues? Va-t'en liquide!
- *action efficace*
- *application facile*
- *efficace aussi contre les cors aux pieds*

En pharmacies et drogueries.
Veuillez lire la notice d'emballage.

MELISANA AG, 8004 Zurich, www.melisana.ch

Mémo Sels de Schüssler

« 3 sels pour le sport et les loisirs »

L'effort physique sollicite non seulement les muscles, mais aussi l'ensemble de l'organisme. Les sels de Schüssler apportent au corps force et énergie, naturellement.

Sandra Ruch, pharmacienne

Sandra Ruch, pharmacienne, Pharmacie de la gare Aarau

Pendant l'activité physique, les muscles ne sont pas les seuls à être sollicités : le système cardio-vasculaire et le métabolisme ont eux aussi besoin de fonctionner correctement pour que nous soyons actifs et que bouger soit un plaisir. Ce faisant, nous utilisons davantage certains sels minéraux. Or une carence peut rapidement provoquer des crampes musculaires, des courbatures, de la fatigue et une baisse des performances. Que vous pratiquiez le sport en compétition ou que vous alliez vous promener avec votre chien : les sels de Schüssler contiennent ces minéraux clés et peuvent vous pouvez aider à optimiser vos performances tout en vous permettant de récupérer rapidement après l'effort. Ils apportent à l'organisme force et énergie, naturellement.

Sel de Schüssler n ° 3

Ferrum phosphoricum
(phosphate ferrique)
Le fer fixe l'oxygène dans les globules rouges et le transporte vers toutes les cellules de l'organisme. Ainsi, l'ensemble du métabolisme est stimulé. En l'absence d'oxygène, il y a un déficit en énergie. Le fer fournit également les muscles en oxygène et en énergie, ce qui peut aider à prévenir les courbatures. Il est également actif dans la régénération des blessures telles que contusions et entorses.

Sel de Schüssler n ° 5

Kalium phosphoricum
(phosphate monopotassique).
Pendant le sport, dans les situations de stress et en cas d'effort intellectuel, la consommation de potassium augmente. Le potassium est le remède des nerfs et de l'énergie, qui augmente les performances physiques et intellectuelles.

Sel de Schüssler n ° 7

Magnesium phosphoricum
(phosphate de magnésium).
Le magnésium joue un rôle clé dans la fonction de contrôle musculaire. C'est un relaxant et un antispasmodique musculaire, mais aussi un calmant en cas de nervosité et d'anxiété, par exemple avant une compétition.

Utilisation et dosage

Prendre jusqu'à 4 sachets par jour ou leur équivalent en comprimés à dissoudre.

Sels minéraux biochimiques selon le Dr Schüssler

Soutiennent l'équilibre

- Soulagent les troubles quelles que soient leurs causes
- Exercent une influence positive sur la fonction des organes
- Sont bien tolérés et leur emploi est simple

Minéraux équilibrants pour votre santé

Disponible dans votre pharmacie.

OMIDA® HOMÉOPATHIE

Distribution : OMIDA AG · 6403 Küssnacht a.R. · www.omida.ch

Solution des mots fléchés du numéro astreaPHARMACIE d'avril 2013

Le mot à trouver était

BANANE

Tirage total vendu : 130 632 exemplaires (certifiés REMP 2012)
Tirage gratuit : 69 254 exemplaires

Numéro : 05 – mai 2013

Edition : Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6302 Zoug, téléphone 041 769 31 40
plemp@healthcons.ch

pharmaSuisse
Sur mandat de pharmaSuisse,
la Société Suisse des Pharmaciens

Annonces et marketing : Healthcare Consulting Group SA

Rédaction : Barbara Reibel (adaptation française)
breibel@healthcons.ch
Dr pharm. Chantal Schlatter (rédactrice en chef)
cschlatter@healthcons.ch

Graphisme : Healthcare Consulting Group SA

Photo de couverture : Mike Niederhauser,
www.merlinphotography.ch

Impression et distribution : Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1,
4552 Derendingen

Copyright : Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation.
Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Ce qui vous attend dans le numéro de juin :

Chouette, les vacances !
Plage, croisière ou aventure : comment s'y préparer

Peau et cheveux
Soins estivaux

Hygiène buccodentaire
Les maux de la bouche

Panser ses plaies
Et éviter les cicatrices

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1er juin 2013.**

astrea PHARMACIE pharmaSuisse

Le magazine officiel offert par votre pharmacie

hémorroïdes
ou
hémorrïdes ?

DG DOETSCH GRETHER AG

Une solution est SULGAN® N

Empêche et soulage les hémorroïdes.
www.sulgan.ch

SULGAN® N est un médicament.
Prenez conseil auprès d'un professionnel de la santé et veuillez lire la notice d'emballage.

WERBEANSTALT.CH

WELEDA

WELEDA
Combudoron®
Médicament anthroposophique
SPRAY
pour le traitement immédiat de brûlures légères et peu étendues (1er degré), de coups de soleil et de piqûres d'insectes

Agit également sur:
✔ les brûlures légères (1er degré)
✔ les coups de soleil

Combudoron® efficace contre les piqûres d'insectes.

Ce que la nature nous donne, nous le transmettons avec plaisir.

Combudoron® (disponible en spray ou gel) agit sur les piqûres d'insectes, les brûlures légères (1er degré) et les coups de soleil. Ses principales substances actives – la petite ortie et l'arnica – calment la peau enflammée, apaisent la douleur tout en exerçant une action anti-inflammatoire.

Weleda développe et fabrique des médicaments et des produits de soins corporels basés sur des substances naturelles et une approche à visée globale de l'être humain et de la nature. Ainsi, les produits Weleda contribuent à préserver la santé et le bien-être selon une conception holistique des soins. www.weleda.ch

En accord avec l'être humain et la nature

Depuis 1921

Ce sont des médicaments. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage.
www.swissmedicinfo.ch